ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN



EEN VORMING OVER ALCOHOL, TABAK, DRUGS EN GAMEN VOOR OUDERS VAN TIENERS

COLOFON

AUTEUR
Hanna Peeters

REDACTIE VAD
Inge Baeten
Ilse Bernaert
Mia De Bock
Jonathan Deleener
Tom Evenepoel
Els Vandenberghe

PROJECTPARTNERS
VIGeZ, Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie vzw
Universiteit Gent, Department of Public Health

MET DANK AAN
Inge De Meulenaere en Els Keyen, Stad Mechelen, Pilootregio Mechelen
Wendy Verdickt, coördinator opvoedingswinkel Mechelen, Pilootregio Mechelen
Katrien Hallewaert, regionale preventiewerker alcohol & drugs, CGG Largo, Pilootregio Roeselare
Ilse Dewitte, Orthopedagoog, Kinder- en jongerentherapeut
Filip Claeys, preventiewerkers alcohol & drugs, Drugpunt Leie & Schelde
Peter Dendooven, preventiewerkers alcohol & drugs, Drugpunt SMAK
Lieve Maesmans, coördinator/vormingswerker, TAO-armoede
Brigitte Van Der Herten, opgeleide ervaringsdeskundige in de armoede en sociale uitsluiting, TAO-armoede
Dimitri Das, regionale preventiewerker Alcohol & Drugs, CAD Limburg

LAY-OUT
Funcke & Co

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
F. Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
wettelijk depotnummer: D/2015/6030/30











DEEL 1
INLEIDING

INHOUDS OPGAVE

HOOFDSTUK 1
INTRODUCTIE

OVER 'ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN'

'Als Kleine Kinderen Groot Worden' is een gezinsgerichte, interactieve vorming ter preventie van tabak-, alcohol- en ander druggebruik (TAD [1]) bij jongeren. Centraal staat het versterken van beschermende opvoedingsvaardigheden van ouders, die er mee voor zorgen dat jongeren gezonde keuzes maken inzake tabak, alcohol en drugs.

DOELGROEP

Ouders van jongeren tussen tien en vijftien jaar
Als Kleine Kinderen Groot Worden kan ook gebruikt worden bij kwetsbare (kansarme autochtone) ouders. Daarvoor vind je een aparte leidraad in bijlage 2 p 73.

INSTEEK

We vertrekken vanuit de rol van de opvoeding. Algemene opvoedingsvaardigheden staan centraal in deze vorming.

DOELSTELLINGEN

- Ouders sensibiliseren en bewustmaken van hun preventieve mogelijkheden inzake tabak-, alcohol- en ander druggebruik van jongeren
- Ouders bewustmaken van hun voorbeeldfunctie ten opzichte van hun opgroeiende kinderen
- Ouders informeren over effectieve opvoedingsstrategieën om middelengebruik door hun kind te voorkomen, uit te stellen of in te perken
- Ouders concrete handvatten aanreiken om doorheen de opvoeding te werken aan het voorkomen, uitstellen of inperken van tabak-, alcohol- en ander druggebruik
- Ouders aan het denken zetten over hun opvoedingsvaardigheden (communicatie, opvolging, grenzen stellen, enz.)

MIDDELEN

- Vorming (twee tot drie uur)
- Groepen van ongeveer vijftien ouders. Kwetsbare oudergroepen: 5 á 10 ouders

---

[1] De voorbeelden in de map hebben meestal betrekking op cannabis, omdat dit de meest voorkomende illegale drug is in deze leeftijdsgroep (10-15 jaar). Gebruik van andere illegale drugs is in deze groep zeer beperkt.

- Onder begeleiding van een alcohol- en drugpreventiewerker of andere professional met een achtergrond in opvoedingsondersteuning
- Audiovisueel materiaal: filmpjes en powerpointpresentatie
- Interactieve werkvormen

TRAINERSDAGEN

VAD voorziet in trainersdagen om begeleiders met dit pakket te leren werken

HOOFDSTUK 2. GEBRUIK VAN DE VORMING

2.1 WIE KAN HET GEVEN?

In eerste instantie zijn zowel alcohol- en drugpreventiewerkers als opvoedingsondersteuners aangewezen om deze vorming te geven. De klemtoon van de vorming ligt op opvoedingsvaardigheden. Het is dus geen vorming over tabak, alcohol en drugs in de strikte zin van het woord (productinformatie, signalen herkennen …).

Als je als trainer een trainersdag hebt gevolgd, ben je goed voorbereid. Preventiewerkers krijgen meer achtergrond over opvoeding. Opvoedingsondersteuners krijgen meer achtergrond over tabak, alcohol en drugs. Ouders zitten immers soms toch met concrete vragen die niet met opvoeding te maken hebben, zoals vragen over wetgeving, de risico's van middelen, enz. Als trainer kan je hen dan op weg helpen door een eerste antwoord te bieden en verder te verwijzen naar de brochure 'Als kleine kinderen groot worden', de DrugLijn-site enz.

2.2 PRAKTISCH

Materiaal: audiovisueel materiaal is een belangrijk onderdeel van de vorming. Zorg daarom voor de aanwezigheid van een laptop, beamer en luidsprekers. Je krijgt bij de vormingsmap een USB-stick met een powerpointpresentatie waarin de filmpjes verwerkt zijn. Je speelt deze best rechtstreeks af vanop de USB-stick om problemen met het afspelen te voorkomen.

Installeer, voor de ouders aankomen, een informatiestand waar ze folders kunnen inkijken of meenemen. Een overzicht van relevant foldermateriaal voor ouders en jongeren vind je op www.vad.be/catalogus.aspx.

Vertel na de vorming aan de ouders dat ze alle informatie online vinden op www.druglijn.be. Geef ook de brochure 'Als kleine kinderen groot worden'.

Ook als trainer kan je je beroepen op bronnen over wetgeving en productinformatie.

- Informatie over de wetgeving met betrekking tot verschillende middelen, vind je op: www.druglijn.be bij 'Drugs ABC'.
- Feiten en cijfers over alcohol en andere drugs vind je via deze weg: http://www.vad.be/alcohol-en-andere-drugs/feiten-en-cijfers/in-de-kijker.aspx

2.3
FLEXIBEL WERKEN

Werk zoveel mogelijk op maat van de groep die voor je zit. Je hoeft niet alle thema's te bespreken als je het gevoel hebt dat er te weinig tijd voor is. Vraag dan op voorhand aan je publiek welke thema's hen het meest interesseren. We raden aan om volgende thema's zeker aan bod te laten komen: 'Communicatie' en 'Regels en afspraken'.
Een beknopt overzicht van de vorming vind je in bijlage 1, p 67.

2.4
PROBLEMATISCHE VERHALEN

Het beeldmateriaal en de werkvormen in deze vorming bevorderen de interactie. Vragen van deelnemers zijn meer dan welkom. Maak wel het onderscheid tussen persoonlijke vragen en inhoudelijke informatievragen. Geef aan dat je eventueel na de vorming of tijdens de pauze bereid bent om op persoonlijke vragen te antwoorden.
De vorming is volledig preventief bedoeld. Toch is het mogelijk dat ouders deelnemen die al een kind hebben dat tabak, alcohol of drugs gebruikt. Als er persoonlijke vragen of problemen zijn waar je zelf moeilijk op kan antwoorden, vertel de ouder dan waar hij terecht kan met zijn verhaal of vragen. Ook bij De DrugLijn (www.druglijn.be) kan je steeds terecht voor een doorverwijsadres.

2.5
VERBREDING

Gebruik ook andere opvoedingsthema's, waar ouders misschien meer vertrouwd mee zijn, als voorbeeld. Voorbeelden die niet over tabak, alcohol of andere drugs gaan, zijn erg waardevol en werken drempelverlagend. Zo'n voorbeelden doen ouders inzien dat het thema 'tabak, alcohol en cannabis' niet zo erg verschillend is van andere opvoedingsthema's. De onderliggende beschermende factoren zijn voor de verschillende opvoedingsthema's gelijk.
Leg bijvoorbeeld de link met de volgende thema's:

- spijbelen
- tatoeage/piercing
- (cyber)pesten
- blijven slapen bij het lief
- gsm-bezit
- merkkledij
- …

2.6
KWETSBARE GROEPEN

'Als Kleine Kinderen Groot Worden' kan ook gegeven worden aan kwetsbare (autochtone kansarme) oudergroepen. Omdat dit een specifieke aanpak vereist en een aantal extra aandachtspunten met zich meebrengt, werd een aparte leidraad opgesteld. Deze vind je terug in de bijlage (Bijlage 2, p 73).
Wie kwetsbare ouders wil bereiken, werkt best samen met organisaties/verenigingen die deze ouders al bereiken. Ga op zoek naar lokale initiatieven waar kwetsbare ouders samenkomen. Daarnaast is er

ook de mogelijkheid om samen te werken met een opgeleide ervaringsdeskundige in de kansarmoede en sociale uitsluiting (zie Bijlage 2 voor verdere informatie).

2.7 WERVING VAN OUDERS

Ouders werven voor een vorming is geen eenvoudige karwei. Nochtans is tabak, alcohol en cannabis een thema waar ouders nog veel vragen bij hebben. Dikwijls bestaat er enige schroom om deel te nemen omdat ze niet willen gezien worden als ouder met een probleemkind. Daarom is het heel belangrijk om het preventieve karakter van de vorming te benadrukken. De vorming is interessant voor alle ouders.

Wat werkt is aansluiting te zoeken bij bestaande initiatieven. Als initiatiefnemer van een vorming bekijk je best lokaal waar je eventueel aansluiting kan vinden. Bestaan er al initiatieven omtrent opvoeding? Zijn er oudergroepen die op regelmatige basis samenkomen? Zijn er instanties die zich tot ouders richten? enz.

Wees duidelijk over de inhoud van de vorming zodat ouders weten waaraan ze zich kunnen verwachten. Het is een preventieve vorming voor ouders met kinderen die nog geen tabak, alcohol of cannabis gebruiken, of hooguit eens geprobeerd hebben. De focus van de vorming is ook duidelijk opvoeding. Ouders moeten met de juiste verwachtingen in de vorming zitten om er iets aan te hebben. Daarom is de wervingstekst erg belangrijk. Je vindt een voorbeeld in bijlage 3 (p 84). Pas dit naar believen aan in je eigen huisstijl enz.

HOOFDSTUK 3. OVERZICHT VAN DE VORMING

1. VERWELKOMING

Filmpje	Onderwerp	Geslacht jongere	Leeftijd	Tijd
Straatinterviews	**Alle middelen**	**Jongen & meisje**	**Alle**	**+/- 10 min.**

Hier tonen we geen fictiefilmpje, maar getuigenissen van ouders en jongeren.
Heet de ouders welkom en geef toelichting over het verloop van de avond.

2. DE INVLOED VAN OUDERS

Filmpje **To blow or not to blow?**	Onderwerp	Geslacht jongere	Leeftijd	Tijd
	Cannabis	**Jongen**	**15**	**+/-20 min.**

Bij dit filmpje tonen we dat ouders mee kunnen helpen voorkomen dat hun kinderen tabak, alcohol of andere drugs gaan gebruiken en mee de beginleeftijd kunnen uitstellen. Ouders zijn, naast onder andere leeftijdsgenoten, een belangrijke invloedrijke partij.

3. COMMUNICATIE

Filmpje	Onderwerp	Geslacht jongere	Leeftijd	Tijd
Rokende vriendin	**Tabak**	**Meisje**	**13**	**+/- 30 min.**

In hoofdstuk 3 lichten we toe hoe ouders kunnen communiceren met hun kinderen over het onderwerp ‘tabak, alcohol en andere drugs’. Er worden tips gegeven voor het voeren van een gesprek en enkele voorwaarden worden op een rijtje gezet.

4.
VOORBEELDGEDRAG

Filmpje	Onderwerp	Geslacht jongere	Leeftijd	Tijd
Home Alone	**Alcohol + Tabak**	**Jongen & meisje**	**7 & 7**	**+/- 20 min.**

In hoofdstuk 4 bekijken we hoe kinderen gedragingen en meningen van hun ouders overnemen. Daarnaast bespreken we hoe ouders aan hun kinderen kunnen vertellen waarom ze bijvoorbeeld zelf roken of af en toe alcohol drinken en hoe ze (ondanks het eigen gebruik) grenzen kunnen stellen.

5.
AFSPRAKEN EN REGELS + OPVOLGING

Filmpje	Onderwerp	Geslacht jongere	Leeftijd	Tijd
Jungleparty	**Alcohol**	**Jongen**	**16**	**+/- 30 min.**

In hoofdstuk 5 gaan we in op de regels die ouders kunnen stellen en de afspraken die ze kunnen maken met hun kinderen, en vooral hoe ze dat best doen. In dit hoofdstuk komt ook het onderwerp ‘opvolging’ aan bod, waar we zien wat het positief opvolgen van kinderen inhoudt.

6.
OMGAAN MET OVERTREDINGEN

Filmpje	Onderwerp	Geslacht jongere	Leeftijd	Tijd
Te laat thuis	**Alcohol**	**Jongen**	**16**	**+/- 20 min.**

Het laatste hoofdstuk werpt een licht op hoe ouders kunnen omgaan met regelovertreding of het niet nakomen van afspraken door hun kinderen. Hoe ze kunnen reageren op het moment dat een grens wordt overtreden en hoe ze dan opnieuw grenzen kunnen stellen.

DEEL II:
DE VORMINGSTHEMA'S

HOOFDSTUK 1. STRAATINTERVIEWS – VERWELKOMING

THEMA

- invloed van ouders
- open communicatie
- voorbeeldgedrag
- opvolging
- regels en afspraken
- omgaan met overtredingen

DOELSTELLING

- Ouders weten dat tabak-, alcohol- en ander druggebruik een kwestie is waar alle ouders en jongeren mee in contact komen.
- Ouders weten dat iedereen op zijn eigen manier omgaat met tabak, alcohol en andere drugs.

OMSCHRIJVING FILMPJE 'STRAATINTERVIEWS'

Voor dit filmpje is de filmploeg de straat op gegaan. Spontane reacties van jongeren worden afgewisseld met spontane reacties van ouders. Centrale vragen in de interviews zijn: 'Hoe staan jongeren tegenover tabak, alcohol en andere drugs?' en 'Hoe staan ouders daar tegenover?'.
Het filmpje toont een snelle opeenvolging van verschillende jongeren en ouders met sterk uiteenlopende uitspraken. Door de diversiteit kunnen zoveel mogelijk ouders zich erin herkennen.

Start de vorming met de getuigenissen zonder al te veel uitleg. De eigenlijke introductie komt na dit filmpje (zie onder). Het filmpje met de getuigenissen duurt ongeveer vier minuten. Je bent als trainer vrij om het filmpje eerder af te breken.

1.1
WERKVORM EN BESPREKING

WERKVORM:
OPEN VRAGEN

Laat de aanwezige ouders zich even voorstellen (hoeveel kinderen, leeftijd kinderen…) en stel enkele vragen bij de getuigenissen:

- Wat valt je op?
- Wat verwacht je van de vorming?

Ga niet te diep in op de bespreking van deze vragen. De bedoeling is slechts het ijs te breken.

HEET DE OUDERS WELKOM OP
'ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN':

Deze vorming gaat over de **preventieve rol die ouders hebben** in het tabak-, alcohol- en ander druggebruik van jongeren. De bedoeling is dat jullie na de vorming tips hebben gekregen over hoe je kan helpen tabak-, alcohol- en ander druggebruik bij je kinderen te voorkomen of uit te stellen. We bespreken hoe je concrete situaties, zoals een open gesprek aangaan of grenzen stellen, kan aanpakken. We gaan in deze vorming werken met filmpjes om het concreet en herkenbaar te maken.

De meeste ouders in de vorming hebben dikwijls nog geen tabak-, alcohol- of andere druggerelateerde situaties meegemaakt met hun tieners. Maar een aantal misschien wel. Elders horen ze soms dat het aan hun opvoeding ligt, maar in deze vorming zien ouders dat kleine probleemsituaties in elk gezin kunnen voorvallen en tot de dagelijkse opvoedingspraktijk behoren. Ga dus uit van het positieve en problematiseer middelengebruik niet meteen.

Je geeft in deze vorming **geen pasklaar antwoord** over hoe ouders tabak, alcohol en drugs moeten aanpakken. Dat gaat ook niet, want iedereen is verschillend en alle ouders hebben een andere manier van opvoeden.

OUDERS ZIJN EXPERTS

Als ouder doe je al heel veel goed, vaak zonder erbij stil te staan. Iedere ouder heeft het beste voor met zijn kind. **Maar toch zal iedereen het anders aanpakken**. Elk kind en elke ouder is immers verschillend. Ook de leeftijd van jullie kinderen varieert en wat voor de ene werkt, werkt niet noodzakelijk voor de andere. Niet alles wat we hier bespreken, zal dus voor iedere ouder herkenbaar zijn. Sommige aspecten zullen jou niets zeggen, maar voor je buurman/-vrouw wel veel betekenen.
Ouders kennen hun eigen kinderen het best en weten wat bij hun kind werkt en wat niet. Jullie zijn dus de **opvoedingsexperts van jullie eigen kinderen**.

Er zijn **geen goede of foute antwoorden** in deze vorming. Het gaat erom wat jij zelf denkt of wat je denkt dat jouw kind zou doen in bepaalde situaties. Dat kan voor iedereen anders zijn. We willen niet tonen hoe je je kind moet opvoeden, maar wel tips geven die je helpen bij de opvoeding en bij het reageren in moeilijke situaties.
We gaan het hebben over tabak, alcohol en andere drugs. De aanpak van deze thema's verschilt echter niet zo veel van de aanpak van andere opvoedingsthema's. Wat we hier bespreken, zal je dus wellicht bekend in de oren klinken en kan je ook toepassen op ander opvoedingsvlakken.

Heb je het **verloop van de vorming** vooraf vastgelegd, geef dat dan mee. Dat geeft ouders een houvast. Je kan vooraf zelf de opbouw kiezen of je laten leiden door de interesses van de groep die voor je zit.

We zullen het vandaag hebben over de volgende thema's: open communicatie, voorbeeldgedrag, opvolging, regels en afspraken en omgaan met grensovertreding. Al de factoren die aan bod komen, beschermen jongeren tegen tabak-, alcohol- en ander druggebruik, maar ook tegen andere zaken die moeilijk kunnen lopen in de opvoeding. In die zin is opvoeding over tabak, alcohol en andere drugs niet zo anders dan andere opvoedingsthema's.

Maak duidelijk dat ouders **vragen** kunnen stellen. Geef ook aan wanneer ze dat het best doen: tijdens en/of na de vorming.

HOOFDSTUK 2.
TO BLOW OR NOT TO BLOW – DE INVLOED VAN OUDERS

THEMA

Jongeren worden beïnvloed door de opvoeding, de mening en het gedrag van hun ouders.
Ouders kunnen tabak-, alcohol- en ander druggebruik bij hun kinderen mee helpen voorkomen en/of uitstellen (en beperken).

DOELSTELLING

- Ouders zien in dat ze invloed hebben op het tabak-, alcohol- en ander druggebruik van hun kinderen.
- Ouders weten dat ook oudere kinderen (pubers) nog invloed ondervinden van hun ouders.
- Ouders beseffen dat ze zelf een beschermende rol kunnen spelen in het voorkomen en uitstellen (en beperken) van tabak-, alcohol- en ander druggebruik bij hun kinderen.

OMSCHRIJVING FILMPJE 'TO BLOW OR NOT TO BLOW'

Twee vrienden van Roel (vijftien jaar) bieden hem aan om de volgende dag samen een joint (cannabis) te roken. Roel twijfelt en toetst bij zijn vader af wat zijn mening is over cannabis. Het filmpje heeft een open einde. Neemt hij de volgende dag de joint aan of niet?

2.1
WERKVORM

Het filmpje bestaat uit drie delen (1. Roel en zijn vrienden op het basketplein – 2. Roel en zijn vader in de garage – 3. Roel en zijn vrienden met de joint). Je hebt twee mogelijkheden:

Zet na ieder deel het filmpje op pauze. Dat biedt de kans om na ieder stuk een terugkoppeling te maken naar de oudergroep: Wat hebben ze gezien? Wat vinden ze ervan? Wat denken ze dat er gaat gebeuren? ...
Laat het filmpje in zijn geheel afspelen. Onderstaande werkvorm voer je uit na afloop van de drie delen.

TWEE KEUZES:

Na afloop van het filmpje (het geheel), vraag je aan de groep:

A. Gaat hij mee een joint roken of niet?

Geef ouders een foto van de zoon met een joint in zijn hand (hij rookt) en dezelfde foto met een kruis over (hij rookt niet). Zie de powerpointpresentatie (bijlage 5, p. 87) en Bijlage 4 (p. 85) voor het benodigde materiaal.

Laat ouders hun antwoord kenbaar maken door:

- Ouders steken de foto van hun keuze omhoog.
- De bordjes met foto's staan vooraan en ouders gaan bij één van beide bordjes staan.
- Ouders gaan rechtstaan/op hun stoel staan als ze denken dat de zoon gaat meeroken/niet meeroken.

Toets nadien enkele meningen af aan de hand van volgende richtvragen:

B. Waarom denk je dat hij het wel/niet doet?
C. Heeft de vader zijn zoon kunnen beïnvloeden in de keuze die hij maakt?
D. Heeft de vader het goed aangepakt volgens jou?
E. Welke belangrijke elementen heeft de vader aangehaald?

2.2
BESPREKING

Toon de ouders dat je zelf geen sluitend antwoord hebt op de vraag of hij mee rookt of niet:

- Gaat hij mee een joint roken of niet? (antwoord op A)

Hier is **geen 'correct' antwoord** mogelijk. Veel hangt af van het karakter van de jongen, de overtuigingskracht van de vrienden, de stemming van de jongen … Elk kind is verschillend. Elke ouder-kindrelatie is verschillend. Elke vriendschappelijke relatie is verschillend. Wat de vader in het filmpje zegt, is dus niet dé formule voor succes in je aanpak als ouder. Maar de aanpak van de vader verhoogt wel de kans dat de jongere zal weigeren.

Waarschijnlijk denken veel ouders dat hij WEL gaat meeroken. Vraag waarom ze dat denken en bespreek dit. Laat hen dan zelf naar redenen zoeken waarom hij het toch niet zou doen. Daarna ga je in op redenen waarom hij NIET van de joint zou roken.

- Waarom denk je dat hij het WEL zou doen? (antwoord op vraag B, C en D)

'De jongen zit met iets'

Het is inderdaad geen echte succesaanpak van de vader. Zo had hij kunnen opmerken dat zijn zoon ergens nerveus over is. De jongen is redelijk stil en geeft nogal onzekere antwoorden. Maar vader ziet niet dat zijn zoon met een ei zit en dat er meer schuil gaat achter zijn reactie. De vader had verder kunnen doorvragen om na te gaan waarom hij zo weifelachtig reageert.

'Jongeren zijn niet zo beïnvloedbaar dat ze ineens van mening gaan veranderen'

Iemand zich een mening laten vormen of van mening laten veranderen tijdens één enkel gesprek gaat niet. In dit geval twijfelde de jongen op voorhand al over de joint. Dat gevoel kan op dat moment versterkt worden door de argumenten van zijn vader. Als zo'n gesprekken vaker plaatsvinden, zullen ze hun effect niet missen. Start daarom tijdig met dit soort gesprekken wanneer tabak, alcohol en drugs in de leefwereld van je kind komen.

'De jongen kan niet aan de sociale druk van zijn vrienden weerstaan'

De jongen moet inderdaad, ondanks de luisterende, steunende houding van de vader, nog altijd zelf 'nee' zeggen tegen zijn vrienden en dat is niet makkelijk. Jongeren zijn gevoelig voor groepsdruk. Onder jongeren bestaan vaak regels om populariteit te meten. In het filmpje kan 'een joint roken' de regel zijn om bij de groep te horen.

Toch kan de jongen 'nee' zeggen zonder aan gezichtsverlies te lijden bij zijn vrienden. Als iemand sterk in zijn schoenen staat, zullen de vrienden daar eerder respect voor hebben.

Tijdens de puberteit wordt de invloed van vrienden geleidelijk aan groter dan die van ouders. Maar het gezin speelt wel een belangrijke rol in de vriendenkeuze die jongeren maken. Dus onrechtstreeks zijn de gezinsinvloeden toch erg groot.

- Heeft de zoon een reden om het toch NIET te doen? (antwoord op vraag B, C, D en E)

- Ja, **hij twijfelde al op voorhand**, dus de kans is groter dat hij toch weigert. Daarbij weet hij nu hoe zijn vader erover denkt. Vader zou niet blij zijn als hij het deed en het staat vast dat ouders invloed hebben.
- De vader in het filmpje probeerde de sfeer positief en open te houden. Om eigen keuzes te maken, hebben jongeren natuurlijk zelfvertrouwen nodig. Een **positieve, ondersteunende relatie** met hun ouders helpt hen daarbij. Als je regelmatig complimenten geeft, interesse toont, ruimte laat voor een rustig gesprek waarbij je ook luistert naar je kind, samen dingen doet en toont dat je je kind graag ziet, dan groeit zijn zelfvertrouwen. Je kind bevestigen, een eigen mening laten ontwikkelen en tonen dat hij altijd een keuze heeft, is belangrijk. Hoe meer zelfvertrouwen jongeren hebben, hoe minder moeite ze zullen hebben met 'nee' zeggen.
- Vader **legt de link met een concrete gebeurtenis**: het café van een vriend van hem wordt tijdelijk gesloten omdat er cannabis werd aangetroffen. Wanneer het onderwerp cannabis zo toch aan bod komt, vraagt hij of zijn zoon mensen kent die daar ook mee bezig zijn. Zo kan je op een natuurlijke, niet-beladen manier het thema aankaarten.
- Ze **praten terwijl ze samen sleutelen aan de fiets**. Praten terwijl je samen bezig bent, verloopt vaak meer relaxed omdat je elkaar niet de hele tijd aankijkt (Bijvoorbeeld tijdens een autorit of tijdens de afwas).
- **Hij legt de link naar basket, conditie en gezondheid**, omdat dat belangrijk is voor zijn zoon. 'Omdat ik sportief ben' is een erg belangrijke reden voor jongens om geen cannabis te gebruiken. (Uit de cijfers van een onderzoek bij Vlaamse leerlingen in het middelbaar onderwijs van het schooljaar 2009-2010[2] blijkt dat 31,9% van de leerlingen dit een reden vindt om geen cannabis te gebruiken. Opmerkelijk is dat dubbel zoveel jongens als meisjes geen cannabis gebruiken omdat ze sportief zijn: jongens: 43,4% - meisjes: 21,2%)
- **Hij haalt aan dat cannabis illegaal is**: "Daarbij het mag ook niet, hé". Cannabis is een illegale drug. En is dus wettelijk verboden.

---

[2] VAD (2012). Syntheserapport VAD leerlingenbevraging, schooljaar 2010-2011. VAD: Brussel.

2.2.1
OUDERS HEBBEN EEN BELANGRIJKE PREVENTIEVE INVLOED (HOOFDBOODSCHAP VAN DE VORMING)

Het is erg belangrijk dat ouders zich bewust zijn van de preventieve invloed die ze kunnen hebben op het middelengebruik van hun kinderen.

Veel ouders denken dat ze weinig invloed hebben op het (voorkomen van) tabak-, alcohol- en ander druggebruik door hun kinderen, zeker naarmate hun kind ouder wordt en in de puberteit komt. Misschien denk je dat je kind geen waarde meer hecht aan jouw mening. Uit onderzoek[3] blijkt het tegendeel: **ouders hebben wel invloed op het middelengebruik van hun kinderen**. Niet alleen leeftijdsgenoten, media … beïnvloeden de keuzes van jongeren. Tot vijftien jaar hebben de ouders mogelijks een grotere invloed dan leeftijdsgenoten en voor meisjes is die invloed nog groter dan voor jongens. 51,8% van de jongeren (tussen 12 en 18 jaar) zou ook te rade gaan bij hun ouders als ze een alcohol- of drugprobleem hadden.

De invloed van ouders heeft vooral effect op lange termijn: jongeren krijgen veel mee van ouders op het vlak van levensdoelen en levensvisie. Een gezonde levensstijl hoort daarbij. Daarom is het nu belangrijk aan een goede band te werken met je kind.

Jongeren hechten wel degelijk waarde aan het contact met jullie, jullie mening en de grenzen die jullie stellen. Het is niet omdat jongeren in discussie gaan en andere meningen hebben dat ze niet meer open staan voor de mening van hun ouders. **Je hebt als ouder dikwijls meer invloed dan je zelf beseft**.

Meer over de invloed van ouders op lange termijn: (als ouders nog vragen hebben over hun invloed versus die van peers)

Leeftijdsgenoten spelen vooral een belangrijke rol bij dagelijkse zaken zoals uiterlijk, vrijetijdsbesteding en omgang met leeftijdsgenoten van het eigen of andere geslacht. Ook op het vlak van omgang met alcohol en andere drugs, houding ten aanzien van schoolprestaties en het vormen van een politieke mening, spelen leeftijdsgenoten een belangrijke rol. Dit zijn voornamelijk zaken die te maken hebben met het nu, en die op korte termijn effect hebben.

Ouders hebben daarentegen vooral invloed op beslissingen die van belang zijn voor de toekomst, dus op lange termijn. Het gaat over zaken als studiekeuze en morele waarden en normen. Het thuisfront is belangrijk oefenterrein voor verschillende domeinen. Kinderen leren hier hoe ze beslissingen kunnen nemen en ruzies kunnen oplossen. De manier waarop ouders omgaan met middelen zal een grote invloed hebben op de manier waarop hun kinderen dat zullen doen. (Over dit thema vind je meer bij Hoofdstuk 4. Voorbeeldgedrag, p.31)

[3] Onder meer: Kumpfer & Alvarado (2003); Cuijpers (2003); Petrie, Bunn & Byrne (2005); Koning, Van den Eijnden, et al. (2010), Kumpfer, Alvaro & Whiteside (2003); Loureiro et al. (2006), Harakeh, et al. (2004).

Meer weten over de balans van opvoeden:
Soms zijn ouders ten einde raad en hebben ze het gevoel dat praten met hun kinderen niet meer lukt. Soms hebben ouders en kinderen geen goede band met elkaar. Maar ook dan kan je nog wat doen. Bekijk **opvoeden als een balans van vraag en aanbod**. Kinderen hebben altijd een bepaalde vraag naar opvoeding en ouders dienen zo goed mogelijk daaraan tegemoet te komen. Opvoedingsproblemen zijn interactieproblemen en ontstaan doordat vraag en aanbod niet op elkaar zijn afgestemd.

In dit schema zie je dat positieve aandacht de basis is om uit te vertrekken:

1. Welke **AANDACHT** heeft je kind nu nodig?
2. Welke **HULP** heeft je kind nu nodig?
3. Welke **GRENZEN** heeft je kind nu nodig?
4. Welke **SANCTIES EN BELONINGEN** heeft je kind nu nodig?

Deze vier stappen bouwen op elkaar verder. Als je grenzen wilt stellen (stap 3), maar het zit niet goed met de aandacht (stap 1) en de hulp (stap 2) voor je kind, zal het onmogelijk lukken om grenzen te stellen. Je keert dan terug naar stap 1 om de positieve aandacht aan je kind te geven die het nodig heeft en stilaan het contact terug op te bouwen.

Je kan altijd aan die positieve relatie werken. Kleine dingen kunnen een groot verschil maken. Bijvoorbeeld een bedankje voor een taak die gedaan is, je duim opsteken als je kind iets goed doet of de regel volgt.

2.3
CONCLUSIE

Ook al denk je soms van niet, je hebt als ouder zeker en vast invloed op je opgroeiende tiener. Jij kan er mee voor zorgen dat je tiener gezonde keuzes maakt inzake tabak, alcohol en cannabis. Je allerbelangrijkste wapen om invloed te hebben, is een goede relatie onderhouden met je kind, waarin je hem ondersteunt en positief bevestigt.
We gaan op dit oudermoment bekijken **hoe we positieve invloed kunnen uitoefenen**. Er zijn een aantal beschermende factoren die jullie invloed versterken, zoals erover praten, grenzen stellen, je kind opvolgen…

HOOFDSTUK 3.
ROKENDE VRIENDIN – COMMUNICATIE

THEMA

- Open communicatie
- Een gesprek over tabak, alcohol of andere drugs voeren

DOELSTELLING

- Ouders zien hoe ze een gesprek over tabak, alcohol en andere drugs kunnen voeren en wat de voorwaarden voor zo'n gesprek zijn.
- Ouders beseffen dat hun afkeurende houding beschermend werkt ten aanzien van middelengebruik.

OMSCHRIJVING FILMPJE: ROKENDE VRIENDIN

Twee mama's (Nancy en Chris) van bevriende tieners komen elkaar tegen in de supermarkt. Chris vertelt Nancy dat ze onlangs heeft ontdekt dat haar dochter Deborah (dertien jaar) rookt. Nancy heeft nog niets gemerkt bij haar eigen dochter Steffie (dertien jaar). Maar als de beste vriendin van je tienerdochter rookt, zou dat wel eens kunnen betekenen dat je eigen dochter ook rookt.
Er volgen vier verschillende reacties van Nancy.

3.1
WERKVORM EN BESPREKING

Uitleg bij de vier reacties: Het zijn allemaal begrijpelijke, herkenbare reacties van de moeder. Je reactie in zo'n situatie hangt af van je karakter, opvoedingsstijl, opvoedingsgeschiedenis, houding van je kind, de stemming waarin je op dat moment bent, enz. Bij iedere reactie horen goede en minder goede elementen. De vierde reactie is een voorbeeld van een goede aanpak of hoe een aanpak 'ideaal' zou verlopen.

Koppel na het eerste deel van de twee moeders in de supermarkt terug naar de ouders:

- Wat zou jij doen in dit geval?

Daarna toon je achtereenvolgens de **vier reacties** waarbij je elke reactie afzonderlijk bespreekt met de ouders:

Reactie 1: Geen gesprek aangaan, maar wel op zoek gaan naar informatie

VRAGEN:

- Wat vind je van de reactie van de moeder?
- Zou jij ook op zoek gaan naar sporen?
- Wat zou de dochter hiervan vinden?
- Wat als ze een pakje sigaretten had gevonden in de jas van Steffie?
- Wat zou ze beter doen?

UITLEG:

Dit is een logische reactie die veel ouders zullen hebben. Je wil weten of je vermoeden klopt. Maar wat als je inderdaad een sigarettengeur opmerkt aan de jas of als je vrees door broer of zus bevestigd wordt? Hoe ga je je kind dan confronteren met die ontdekking? Als je vertelt hoe je erop uit bent gekomen, gaat je kind het gevoel hebben dat je hem niet vertrouwt en achter de rug rondsnuffelt. **Bij vermoedens is het beter om niet zelf op zoek te gaan** naar signalen. Eens je het weet, moet je toch nog steeds het gesprek aangaan met je kind. Zekerheid over gebruik of niet-gebruik is immers geen voorwaarde voor een gesprek. Kaart aan wat je hebt gehoord. Je bedoeling is om een open gesprek aan te gaan en duidelijke normen naar voren te schuiven. Door het gesprek open te houden, ben je een steun voor je kind en kan je duidelijke grenzen stellen. Je kind betrappen, mag niet de bedoeling zijn van het gesprek.

Reactie 2: Wel gesprek aangaan, maar in een moeilijke context (eenrichtingsverkeer).

VRAGEN:

- Wat vind je van de reactie van de moeder?
- Wat is het effect van deze reactie op Steffie?
- Bereikt de moeder wat ze wil?
- Wat zou ze beter doen?

UITLEG:

Als moeder hoort dat Steffie naar haar rokende vriendin gaat, wil ze snel nog haar punt duidelijk maken (bijvoorbeeld: "Je weet toch dat roken ongezond is, he?!"). Dat komt helaas niet goed aan. Steffie begrijpt niet waarom haar moeder er ineens over begint en staat duidelijk niet open voor een gesprek. Ook al bedoelt de moeder het goed, de boodschap komt niet aan.

Het is begrijpelijk dat je je kind zo weinig mogelijk in contact wil laten komen met vrienden die roken. Dat is echter geen oplossing. **Beter is rustig met je kind te praten en het te helpen een mening te ontwikkelen over roken**.

Kies een **geschikt moment** voor een gesprek, waarop zowel jijzelf als je kind er tijd voor hebben en rustig zijn. Wanneer maar één iemand zin heeft in het gesprek, kan het niet lukken. Na het gesprek in de supermarkt, wacht je best een tijdje voor je het gesprek aangaat. Dan kan je het wat laten bezinken.

Ook de **plaats van een gesprek** is belangrijk. Begin een gesprek op een plaats waar zowel jij als je kind vertrouwd mee zijn. Het is een goed idee een gesprek te voeren tijdens een gezamenlijke activiteit. Er is dan afleiding en jij en je kind hebben niet het gevoel heel de tijd naar elkaar te moeten kijken. Begin bijvoorbeeld een gesprek tijdens de afwas, in de auto, tijdens het klussen of het winkelen.

Als je kind het gesprek negeert of van je wegloopt, laat hem dan doen. Wellicht is het niet het goede moment of is je kind geschrokken van het onderwerp dat je aanbrengt. In dat geval moet hij er zelf ook even over nadenken om voorbereid en rustig aan het gesprek te kunnen deelnemen. **Forceer niets**, voor een gesprek moet je met twee zijn. Een eenzijdige preek komt meestal toch niet aan.

Reactie 3: Boosheid en bevestigen van de regels, geen inbreng van de jongere.

VRAGEN:

- Wat vind je van de reactie van de moeder?
- Wat is het effect van deze reactie op Steffie?
- Gaat de moeder het gesprek aan?
- Is er een betere reactie?

UITLEG:

Als je te weten komt dat de vriendin van je dochter rookt, is het normaal dat je je vragen stelt over je eigen kind. Veel ouders zullen boos worden en duidelijke grenzen willen stellen. Het is goed om de regels over roken thuis met je eigen kind nog eens te herhalen. Soms is het ook ok om te tonen dat je echt kwaad bent. Weet echter dat onmiddellijk een preek afsteken en dreigen met straffen meestal zijn effect mist. Je kind zal zich aangevallen voelen en zich willen verdedigen, waardoor je de kans op een open gesprek afblokt. 'Preken' of 'zagen' wordt door jongeren als heel vervelend ervaren en de boodschap komt niet over.

Meteen dreigen met regels en straffen, zonder eerst de mening van je kind na te gaan, is geen goed idee. Zo mis je de kans om te weten te komen wat je kind er zelf van vindt dat haar vriendin rookt en of ze er zelf al mee in aanraking is gekomen. Na een preek zal je kind veel minder zin hebben om jou zijn/haar eigen mening te geven en een eerlijk gesprek aan te gaan. Je komt dus geen stap verder. **Als je boos bent, wacht je best even**. Zet alles eerst op een rijtje en geef jezelf de tijd om te bekoelen. Overleg eventueel eerst met je partner of lucht je hart bij vrienden. Als je wat rustiger bent, zal een gesprek vlotter verlopen.

Blijf positief. Keur het gedrag van de vriendin die rookt niet af, want je kind zal dat ervaren alsof je haar afkeurt. Laat wel duidelijk verstaan dat je hoopt dat je kind niet zal roken. De mening van ouders doet er immers toe.

Reactie 4: Een open gesprek, op een rustig moment

VRAGEN:

- Wat vind je van de reactie van de moeder?
- Wat is het effect van deze reactie op Steffie?
- Gaat de moeder het gesprek aan?
- Is er een betere reactie?

UITLEG:

In dit filmpje is het gesprek met de andere moeder een goede aanleiding om met de dochter te praten over roken. Het is in dit fragment duidelijk dat **beide partijen open** staan voor een positief gesprek. Mama heeft positieve aandacht voor de studieperiode van haar dochter en verrast haar met haar lievelingspizza.

Belangrijk is te **polsen hoe je kind er zelf over denkt** en ruimte te laten voor zijn/haar eigen mening. Zorg dat er **duidelijkheid** heerst in het gesprek, ook over wat je verwacht van je kind (zie Hoofdstuk 5, Regels en afspraken, p.37). Geef korte termijngevolgen als minder fit, slechte adem, gele tanden, verspild geld, enz.). Dit heeft meer effect dan praten over gezondheidsgevolgen voor later. Zorg ervoor dat het niet bij dit ene gesprek blijft, maar kom er af en toe op terug.

Mama had het moeilijk om te stoppen met roken en vertelt daar eerlijk over. Een persoonlijke boodschap komt dikwijls beter over. Durf aan te tonen dat ook jij fouten kan maken. (Zie ook Echtheid in Hoofdstuk 4. Voorbeeldgedrag, p. 31.)

Als praten niet lukt of als jullie het niet gewoon zijn, start dan altijd met te tonen dat je je kind graag ziet en met steun geven. Creëer nabijheid met bijvoorbeeld een lief briefje, een chocotof, enz. Met kleine gebaren kan je het contact weer opstarten en wordt praten minder moeilijk.

Als je weinig tijd hebt, kan je de vier reacties na elkaar afspelen en nadien enkele open vragen stellen:

- Wat zou je zelf doen in dit geval?
- Wie herkent zichzelf (zijn eigen ouders) in een reactie van de moeder?
- Wat vind je goed/minder goed aan de verschillende reacties? Wat is herkenbaar/begrijpelijk?

Er zijn nog enkele aandachtspunten die je hier bespreekt.

Wat je moet weten over praten met je kind over tabak, alcohol en drugs:

Begin op tijd met communiceren over tabak, alcohol en ander drugs. Het is belangrijk er met je kinderen over te spreken voordat ze beginnen te experimenteren. Ook als jullie het niet gewoon zijn om veel te praten in je gezin, kan je het gesprek aangaan.
Door over tabak, alcohol en cannabis te praten (wat ruimer is dan algemene informatie te geven), zet je je kind niet aan tot gebruik. Denk ook niet dat als je het als ouder niet bespreekt, anderen het wel zullen doen. Daar heb je geen vat op.
Ook als je geen goed contact hebt met je kind, **kan er aan open communicatie gewerkt worden**. Begin met kleine zaken aan te passen om stilaan een open, positieve sfeer op te bouwen. Soms lijkt het of je kind geen boodschap heeft aan je pogingen en ze afblokt. Als je moeite doet, zal je kind dit hoe dan ook zien. Hij zal dan weten dat de deur openstaat voor een gesprek op het moment dat hij daar nood aan heeft. (cfr. balans van opvoeden)
Als je kind niet met jou wil praten, is er misschien wel een nonkel, zus, leerkracht of opa die als **vertrouwensfiguur** kan optreden.
Door van gedachten te wisselen, **leer je je kinderen kritisch na te denken**. Dat is meteen één van de belangrijkste doelen van communicatie met je kind: je kind zelf aan het denken zetten.

Als je vragen krijgt over hoe het nu verder moet met de moeder van Deborah (de vriendin die rookt), zeg dan dat dit thema terugkomt bij Hoofdstuk 6. Als regels en afspraken niet nageleefd worden, p. 47.

3.2
CONCLUSIE

Praat op een open manier met je kinderen over tabak, alcohol en cannabis. Vertel hoe jij erover denkt en luister wat je kind erover te zeggen heeft. Hou een gesprek altijd positief. Een gesprek is ook een goed moment om grenzen te stellen (Hoofdstuk 5, Regels en afspraken, p.37).

3.3
GOED OM TE WETEN

OPEN COMMUNICATIE: WAT ZIJN BELANGRIJKE ELEMENTEN IN EEN GESPREK?

Open communicatie is heel belangrijk in de opvoeding. Wanneer ouders een gesprek over tabak, alcohol en cannabis willen aangaan, vormt deze open communicatie de basis.

Hier volgen enkele tips om de communicatie te openen of open te houden:

1. **Voorbereiding:**

- **Af en toe.** Af en toe een goed gesprek, is beter dan dikwijls op het onderwerp terugkomen. Ergens te dikwijls over praten, komt bij je kind sneller over als zeuren en zal zijn effect missen.
- **Leef je in in je kind**. Probeer je als ouder te verplaatsen in de wereld van je kind en signalen van je kind op te vangen.
- **Je eigen mening**. Maak op voorhand voor jezelf uit hoe je over tabak, alcohol en drugs denkt.
- **Inleiding.** Leid het gesprek rustig in en vertel waarover je het wil hebben. Maak ook het doel van het gesprek duidelijk voor je kind. Als er een speciale reden voor het gesprek is, vertel dan wat je hebt gehoord/wat je zorgen baart/wat je hebt gemerkt/gezien.

2. **Luisteren:**

- **Veilige omgeving**. Neem je kind serieus en stel hem/haar op zijn gemak. Jongeren willen hun verhaal vertellen, creëer een veilige omgeving zodat dit ook kan.
- **Je kind heeft ook een mening**. Vraag aan je kind wat hij vindt van tabak-, alcohol- en ander druggebruik en laat ruimte voor zijn/haar reactie en mening. Wees benieuwd naar wat je kind vertelt. Luister naar je kind, veroordeel niet en zet je eigen vooronderstellingen aan de kant.
- **Mening ontwikkelen**. Help je kind een mening ontwikkelen door discussie uit te lokken. Heb het bijvoorbeeld over de leeftijdsgrens van eenentwintig jaar voor alcoholgebruik (in sommige staten) in de VS, over vrienden die al roken of dronken zijn, over alcohol in de jeugdbeweging …

3. **Inhoud van het gesprek:**

- **Ouders hoeven geen experts te zijn**. Om met je kind een gesprek over tabak, alcohol en andere drugs aan te gaan, hoef je geen specialist te zijn. Het kan wel interessant zijn om je te informeren als je je onzeker voelt. Zo kan je bijvoorbeeld opzoeken wat cannabis is (www.druglijn.be). Het is namelijk niet oké om het gesprek enkel op basis van emoties te voeren. Je moet je kind kunnen inlichten en geloofwaardig overkomen in de discussie. Goede informatie maakt het ook makkelijker om uit te leggen waarom je bepaalde grenzen stelt. (zie ook de FAQ's, p. 56)
- **De aangename kanten van gebruik**. Tabak, alcohol en cannabis hebben ook aangename kanten. Ga die niet uit de weg, want je zal ongeloofwaardig overkomen en je kind zal met de vraag blijven zitten: 'Maar waarom gebruiken mensen het dan?'. Vertel wel dat de aangename kanten risico's meebrengen als er te veel of te vaak wordt gebruikt. Ook eenmalig gebruik kan risico's geven bij alcohol- of ander druggebruik. Dit is afhankelijk van de individuele kwetsbaarheid en van de hoeveelheid die wordt gebruikt en van de situatie (bijvoorbeeld in

het verkeer). In de adolescentie zijn de hersenen nog volop in ontwikkeling en daardoor extra kwetsbaar.

- **Redenen voor gebruik**. Er zijn verschillende redenen waarom mensen middelen gebruiken. Een goede reden om alcohol te drinken, is bijvoorbeeld omdat het lekker is. Een andere reden is 'om gezellig samen met anderen te drinken of te vieren'. Minder goede redenen zijn 'om erbij te willen horen', 'om mee te doen', of 'om te ontspannen'.
- **Kortetermijnrisico's.** Vertel over de risico's van tabak, alcohol en andere drugs. Ouders vertellen vaak over verslaving, maar dat staat te ver van het kind af. Praten over langetermijneffecten (bijvoorbeeld levercirrose en longkanker) heeft weinig effect op kinderen. Ze hebben het gevoel dat het niet direct met henzelf en hun leven nu te maken heeft. Jongeren maken vaak kortetermijnkeuzes en het is voor hen moeilijk om de langetermijngevolgen van hun gedrag te overzien. Voor jongeren is vooral spreken over risico's/nadelen op korte termijn nuttig (bijvoorbeeld voor **tabak**: geur, budget, conditie en uiterlijke gevolgen zoals een grauwe huid en gele tanden. Voor **alcohol**: risico op ongevallen, sociale moeilijkheden, ruzies … Voor **cannabis**: hoofdpijn, verminderde concentratie en vergeetachtigheid, versterkte stemming van het moment dus ook als die negatief is, lage bloeddruk met als mogelijk gevolg flauwvallen …).
- **Verslaving**. Omdat jongeren streven naar vrijheid en onafhankelijkheid, is het belangrijk om een verslaving te benoemen in de zin van 'niet vrij' zijn en controleverlies.

HOOFDSTUK 4.
HOME ALONE – VOORBEELDGEDRAG

THEMA

- Eigen gebruik
- Voorbeeldgedrag

DOELSTELLING

- Ouders zijn zich bewust van hun voorbeeldfunctie en weten dat ook oudere kinderen gedragingen, gebruiken, meningen … van hun ouders overnemen, zij het op een minder zichtbare, subtielere manier dan kleine kinderen.
- Ouders weten dat hun voorbeeldfunctie belangrijk blijft, ook al gebruiken ze zelf. Ouders zijn zich bewust van het belang van grenzen stellen in verband met tabak-, alcohol- en ander druggebruik, ook al gebruiken ze zelf.

OMSCHRIJVING FILMPJE ‘HOME ALONE’

Twee jonge kinderen (meisje en jongen, allebei ongeveer zeven jaar) zijn even aan de aandacht ontsnapt en apen spelenderwijs hun ouders na: de jongen smeert scheerschuim op zijn wangen, het meisje past de mooiste kleren uit mama’s kleerkast, ze klasseren facturen, ze dekken de tafel met het mooie servies en … installeren zich in de zetel voor tv, het jongetje met een sigaret en het meisje met een glas kriek …

4.1
WERKVORMEN EN BESPREKING

Het filmpje 'Home alone' kan reacties uitlokken omdat het op het einde een 'extreme' draai krijgt. Het is belangrijk dat je dit filmpje goed kadert:

Het filmpje is duidelijk een grappige overdrijving en niet realistisch. Het filmpje wil eerder op een ludieke manier een serieus onderwerp inleiden.

4.1.1
OPEN VRAGEN

Vraag kort enkele reacties:

A. Is alle kopieergedrag van kinderen/jongeren even onschuldig?
B. Wat zegt dit filmpje ons?

A. Is alle kopieergedrag van kinderen/jongeren even onschuldig?

Kinderen nemen ook zaken over die we eigenlijk niet willen doorgeven. Denk maar aan vloeken, agressief autorijden, roken …

B. Wat zegt dit filmpje ons?

Dit filmpje toont dat kinderen het gedrag van hun ouders opmerken en kunnen overnemen (modeling). Bij jongere kinderen is dit soms heel duidelijk en vinden we het vaak grappig (zoals in het filmpje). Maar ook oudere kinderen/jongeren doen hun ouders na. Misschien niet meer zo opvallend als jonge kinderen, maar net daarom is het belangrijk om je er bewust van te zijn.

Tieners doen hun ouders niet na door te spelen, maar wel door gedrag en meningen over te nemen. Dat gebeurt onbewust. Bepaalde leefgewoontes worden zo van ouders op kinderen doorgegeven.

Als ouder sta je dus altijd model. Door zelf bewust om te gaan met tabak, alcohol en cannabis, geef je je kinderen het goede voorbeeld.

Stel jezelf de volgende vragen en maak keuzes voor jezelf:

- Wanneer vind je het verantwoord om een pijnstiller te nemen en wanneer vind je het niet nodig?
- Rook je in het bijzijn van je kinderen?
- Mag er bij jullie thuis binnen gerookt worden?
- Drink je alcohol enkel bij speciale gelegenheden of drink je na het werk een aperitief en wijn bij het eten?
- Rijd je onder invloed?
- Hoeveel alcohol schenk je op feesten en verjaardagen?
- Hoeveel alcohol is er in huis?

4.1.2
STELLINGENSPEL

AKKOORD/NIET AKKOORD

In dit spel gaat het om meningen, niet om feiten! Er zijn geen juiste of foute antwoorden. Je mag gewoon zeggen wat je denkt.

De discussie komt vaak snel los. Je hoeft daarom niet alle stellingen te doen. Kies een 3-tal stellingen uit de lijst. Lees wel op voorhand de uitleg bij de verschillende stellingen. In discussie en bij vragen komt dat zeker van pas. Het bereidt je ook voor op mogelijks kritische vragen als: "Mag ik dan zelfs geen pint meer drinken?".

Laat de ouders groene (akkoord) of rode (niet akkoord) kaarten (zie Bijlage 6 voor materiaal, p. 96) omhoog steken of rechtstaan of op hun stoel gaan staan indien ze akkoord zijn.

1. **Als ik zelf rook, kan ik moeilijk tegen mijn kind zeggen dat hij het niet mag doen.**

Het is niet omdat je zelf rookt (of drinkt) dat je geen grenzen kan stellen aan je kind. Wees je er wel van bewust dat je kinderen jouw gebruik opmerken. Ga op tijd een gesprek aan en zeg waarom je rookt en wat de negatieve kanten daarvan zijn, zoals een verslaving. Stel tegelijkertijd grenzen en leg uit waarom je niet wil dat je kind zelf rookt. Er is een verschil tussen volwassenen en jongeren wat de effecten en risico's van roken betreft. Het lichaam van een kind is nog in ontwikkeling en daardoor gevoeliger voor de schadelijke effecten van middelen. Leg dat zeker uit aan je zoon of dochter. Wees verder eerlijk over de effecten en de voor- en nadelen.

2. **Als ik buiten rook, of onder de dampkap, bescherm ik mijn kind voldoende tegen de negatieve gevolgen van mijn rookgedrag.**

De negatieve gevolgen van het rookgedrag zitten niet alleen in het al dan niet passief roken, maar ook in de zichtbaarheid van het gedrag, in je voorbeeldgedrag. Door buiten of onder de dampkap te roken, kan je kind het nog zien. Bovendien komt nog steeds een deel van de rook in de kamer terecht wanneer je onder de dampkap rookt. Als je rookt, doe je het beter zo weinig mogelijk in het zicht van je kinderen. Hoe frequenter je kind je ziet roken, hoe normaler hij dat zal vinden en hoe sneller hij uiteindelijk het gedrag kan imiteren of overnemen. Uit onderzoek blijkt dat ouders die roken vaker kinderen hebben die roken. Tegelijkertijd is het niet de bedoeling dat je je roken gaat verstoppen. Je kind mag weten dat je rookt, zo kan je het ook bespreken. Wees er dus eerlijk over.

3. **Als mijn kind mij dronken ziet, kan ik hem geen glaasje meer weigeren.**

Dronken zijn, is geen voorbeeld van verantwoord omgaan met alcoholgebruik. Probeer te voorkomen dat je kind je dronken ziet. Als het toch gebeurt, probeer er dan nadien met hem over te praten. Erken in de eerste plaats dat je beter niet dronken was geworden. Leg uit waarom het zo gelopen is en wees eerlijk. Het is niet omdat je zelf rookt of drinkt dat je geen grenzen kan stellen aan je kind. Vertel je

kind dat er een verschil is tussen volwassenen en jongeren wat de effecten en risico's van alcohol betreft. De hersenen en het lichaam van jongeren zijn nog in ontwikkeling, de effecten en risico's van alcohol zijn dus anders en ernstiger.

4. Ik laat mijn kind af en toe thuis drinken, zo leert hij er verstandig mee omgaan.

Je biedt je kinderen beter zelf geen alcohol aan, zeker niet onder de zestien jaar. Er zijn situaties genoeg waarin ze al alcohol aangeboden krijgen of ermee geconfronteerd worden.
Kinderen die thuis leren drinken, leren niet verstandig omgaan met drank. Ze leren net dat drinken geen kwaad kan, want het mag zelfs thuis! Kinderen die thuis mogen drinken, gaan ook buitenshuis meer drinken en hebben later meer kans op zwaar alcoholgebruik. Leer je kind verstandig omgaan met alcohol door zelf het goede voorbeeld te geven en met hem te praten over de nadelen/gevolgen van alcoholgebruik op jonge leeftijd. Niet door zelf alcohol aan te bieden.

5. Met Nieuwjaar krijgt mijn veertienjarige dochter ook een glaasje champagne. (Deze stelling sluit aan bij stelling 4, toelichting is gelijkaardig)

Idem uitleg stelling 4 + Wees consequent. Als ouder bied je je kind beter geen alcohol aan, niet op verjaardagen, familiefeesten en zélfs niet met Nieuwjaar. Zorg ervoor dat een glaasje alcohol geen beloning wordt voor een speciale gelegenheid.

6. Wat ik vroeger als kind deed, mag mijn kind nu ook, want ik ben goed terecht gekomen.

Deze stelling klopt niet. Er zijn verschillende argumenten die deze stelling weerleggen.

Of een persoon al dan niet problemen zal krijgen met zijn gebruik wordt bepaald door het samenspel tussen 3 factoren: mens, middel en milieu. Een probleem heeft dus nooit 1 enkele oorzaak. Middelengebruik of problematisch middelengebruik ontstaat niet enkel door kenmerken van de gebruiker. Ook de kenmerken van het gebruikte middel en van het milieu zijn van belang. Bovendien is de wisselwerking tussen die elementen onderling van groot belang.

Mens: Jouw kinderen zijn andere mensen dan jijzelf en iedereen heeft zijn persoonlijke kwetsbaarheden. Je kind is misschien gevoeliger voor de risico's van tabak, alcohol en cannabis dan jezelf of heeft andere (meer risicovolle) redenen om te gebruiken.

Middel: De middelen zelf zijn vandaag niet hetzelfde als vroeger. (Bijvoorbeeld: andere alcoholdrankjes zijn vandaag populair, er zit nu meer THC - de werkzame stof in cannabis - in cannabisproducten dan vroeger.) Je kind gebruikt andere middelen dan jij gebruikte of hij gebruikt ze vaker of meer in één keer.

Milieu: de 'context' van je kind is verschillend van de jouwe. Je kind heeft andere vrienden, leeft in een andere hedendaagse (sub)cultuur, is omringd door andere media, enz. Iemands tabak- alcohol- of druggebruik wordt ook beïnvloed door hoe de omgeving erop reageert, denk bijvoorbeeld aan sociale druk.

Daarbij is de wetenschap geëvolueerd en zijn er meer inzichten over wat de risico's zijn van gebruik (bijvoorbeeld op de hersenen). Men weet nu dat roken en alcohol- en cannabisgebruik, zeker op jonge leeftijd, schadelijker zijn dan vroeger gedacht werd. Op basis van deze wetenschappelijke inzichten en strengere wetgeving wordt maatschappelijk minder tolerant omgegaan met gebruik dan vroeger. (Bijvoorbeeld: vroeger werd in veel tv-programma's gerookt, op de werkvloer mocht worden gerookt en gedronken en reclame was geen probleem). De nieuwe inzichten bepalen ook hoe in de opvoeding wordt omgegaan met tabak, alcohol en andere drugs. Het is van belang dat je deze nieuwe inzichten volgt en meegeeft aan je tiener.

NOOT: Langs de andere kant zijn er ouders die de neiging hebben om te gaan panikeren als ze hun kinderen zien experimenteren. Nochtans weten de meeste ouders uit eigen ervaring dat dat ook niet nodig is. Probeer de gulden middenweg te vinden tussen problematiseren en bagatelliseren.

NOOT: Het kan natuurlijk ook dat ouders zelf het goede voorbeeld geven en niet roken, drinken of cannabis gebruiken, maar hun kind wel. Ook hier biedt het MMM-model een verklaring. Geef jezelf niet de schuld. Je kinderen ervaren allerlei invloeden, dus niet enkel van hun ouders. Communiceren en grenzen stellen blijft altijd belangrijk.

Belangrijk: Ook als je zelf gebruikt kan je nog grenzen stellen aan je kind.

De tips die we hier geven over voorbeeldgedrag en eigen gebruik, zijn geen richtlijnen. Het zijn wel zaken waar je als ouder best over nadenkt en voor jezelf een beslissing in neemt.

Wat vast staat is het volgende: **Gebruik van ouders heeft een invloed op gebruik van kinderen**. **Toch kunnen ouders die zelf gebruiken grenzen stellen** over tabak, alcohol en andere drugs voor hun kinderen. Het is belangrijk dat jullie afkeuren dat jullie kinderen zouden gebruiken. Ouders die roken, alcohol drinken of cannabis gebruiken, bespreken dat best op een constructieve en authentieke manier. Duidelijke regels werken goed, ook als je zelf rookt of drinkt. Je belangrijkste argument is dat alcohol, tabak en drugs voor jongeren nog veel schadelijker zijn dan voor volwassenen, omdat hun lichaam nog volop in ontwikkeling is.

De grenzen die je kan stellen, ook als je zelf rookt of drinkt:

- onder 16 jaar geen alcohol, na 16 jaar zijn afspraken nodig over alcoholgebruik, gelinkt aan de richtlijnen voor aanvaardbaar gebruik (Zie p. 40)
- onder 18 jaar geen sterke drank
- geen tabak
- geen cannabis

4.2 CONCLUSIE

Als ouder sta je altijd model. Je kinderen merken jouw gedrag op en nemen het op lange termijn dikwijls over. Wees je daarvan bewust. Enkel als je zelf zoveel mogelijk gezonde keuzes maakt over tabak, alcohol en drugs, zullen je kinderen dat later ook doen.

HOOFDSTUK 5. JUNGLEPARTY – REGELS EN AFSPRAKEN + OPVOLGING

THEMA

- Begrenzen door regels te stellen en afspraken te maken
- Opvolging (monitoring)

DOELSTELLING

- Ouders zien het belang in van het stellen van regels en het maken van afspraken voor kinderen van alle leeftijden.
- Ouders weten hoe ze regels en afspraken kunnen maken over tabak, alcohol en drugs.
- Ouders zien het belang in van het positief opvolgen van jongeren en weten hoe ze dat kunnen doen.

OMSCHRIJVING FILMPJE: ‘JUNGLEPARTY’

Michiel (zestien jaar) vraagt aan zijn ouders toestemming om naar een fuif te gaan. De ouders willen hun zoon wel laten gaan, maar willen afspraken maken. Ze zoeken nog naar oplossingen en overeenstemming. Er worden afspraken gemaakt, maar onduidelijke.
Dit is geen ‘ideaal voorbeeld’, maar een voorbeeld met goede en minder goede elementen in.

5.1
WERKVORMEN EN BESPREKING

Er worden twee werkvormen besproken (open vragen en stoplichtenspel). De **open vragen** gaan rechtstreeks over het filmpje en dienen vooral om reacties te ventileren en het verschil tussen regels en afspraken toe te lichten. Indien je dieper wil ingaan op het maken van regels en afspraken, kan dat met de tweede werkvorm. Met het **stoplichtenspel** help je ouders op weg met het stellen van regels en het maken van afspraken.

5.1.1
OPEN VRAGEN

A. Welke elementen van de aanpak van de ouders uit het filmpje vind je goed?

- Vader en moeder vragen wie er allemaal naar de fuif gaat, wie het organiseert, of er volwassenen bij zijn, hoe hij thuis geraakt. (Dit is **opvolging/monitoring**.)
- De ouders zorgen voor een **gemoedelijke sfeer**, ze zijn vriendelijk en open, maar sturen tegelijk de discussie. Dit is een voorwaarde om grenzen te stellen.
- Ze **luisteren** naar de mening van hun zoon. Vooral de vader houdt daar ook rekening mee.

B. Welke elementen van de aanpak van de ouders uit het filmpje vind je minder goed?

- In het filmpje proberen de ouders afspraken te maken. Ze houden echter te weinig rekening met de inbreng van hun zoon. Er wordt niet samen gezocht naar een oplossing. De moeder stelt vooral strikte regels op, waarna de zoon protesteert en de moeder redelijk snel wat toegevingen doet. Op het einde is het helemaal niet zo duidelijk welke afspraken er nu vastliggen.

- **Moeder geeft direct toe**. Eerst zegt ze: 'geen alcohol' en na kort protest: 'allez, dan, één pintje': Houd voet bij stuk als iets echt belangrijk is voor jou.
- **Moeder en vader staan niet op dezelfde lijn**. Moeder neemt bijna alle beslissingen alleen. Ze zou beter samen met vader een standpunt innemen. Vader steekt twee vingers op achter de rug van moeder om te zeggen dat de zoon wel twee pinten mag drinken. Zo ondermijnt hij het gezag van moeder.
- NOOT: Communicatie tussen ouders – zowel in twee-oudergezinnen als bij gescheiden ouders - is heel belangrijk om duidelijk naar de kinderen te communiceren. Beide ouders overleggen (indien mogelijk) best de regels om een gezamenlijk en duidelijk standpunt te hebben. Als het kind weet dat beide ouders achter de afspraken staan, kan hij ze niet tegen elkaar uitspelen.
- Als mama en papa ergens anders wonen, is het heel belangrijk dat de kinderen goed weten welke regels waar en bij wie gelden. Als dat duidelijk is, mogen de regels in de verschillende huishoudens gerust van elkaar verschillen.
- Er is **weinig ruimte voor inspraak van de zoon**, weinig echte dialoog. Moeder overlegt niet, ze neemt de beslissingen bijna alleen. De zoon is zestien jaar oud en heeft zeker al een eigen mening. Ook als je regels oplegt, kan je luisteren naar je kind: 'Wat vraagt hij?', en 'Waarom/hoe reageert hij op de regel?'

- De ouders **controleren niet of hun zoon de regels begrijpt**: Om misverstanden te voorkomen leg je de regels best goed uit en ga je na of de jongere ze begrepen heeft. Vat ze bijvoorbeeld op het einde van het gesprek nog eens samen of laat je kind dat zelf doen.

C. Vind je de ouders (te) streng?

- Goede en gezonde regels over alcohol-, tabak- en cannabisgebruik zijn de volgende:
- **Alcohol: geen alcohol onder de zestien jaar, geen sterkedrank onder achttien jaar.** (Zie ook richtlijnen voor aanvaardbaar alcoholgebruik door jongeren, p. 40)
- **Tabak en cannabis: geen tabak en geen cannabis gebruiken**.
  Ook bij jongeren die al alcohol drinken of roken, kunnen regels het gebruik verminderen.
  Een voorwaarde voor duidelijke regels, is dat er altijd open over wordt gesproken en dat je kind begrijpt waarom een bepaalde regel bestaat.
  Recent onderzoek (Crone & Dahl, 2012) maakt duidelijk dat het erg belangrijk is dat jongeren gemotiveerd zijn voor de regel. Ze moeten zelf inzien waarom jouw regel zo belangrijk is. Het gebied in de hersenen dat verantwoordelijk is voor cognitieve controlefuncties, zoals plannen, organiseren, het werkgeheugen en het wisselen tussen taken, werkt heel wisselend bij jongeren. Als ze zelf iets als motiverend ervaren, zal het gebied in actie treden. Ze zullen dan meer belang hechten aan een taak en sneller in actie schieten. Ze zullen zich ook eerder aan de regel houden. Ouders hebben soms de neiging om streng te zijn, maar durf ook eens toegevingen doen. Als de discussie gaat over het uur van thuiskomst na een fuif en jij wil 1u hard maken, terwijl je kind 4u een beter moment vindt, durf dan eens 3u te zeggen. Je kind zal heel blij zijn en zich dus zeker aan de afspraak houden. Durf je kind af en toe vertrouwen te geven. Kies je prioriteiten. Je kind zal zich makkelijker aan strenge regels houden als er ook soepelere regels zijn.

D. Vind je de gemaakte afspraken/regels duidelijk? Waarom wel/niet? OF Denk je dat de jongen op tijd thuis zal zijn en geen alcohol zal drinken?

- Je weet natuurlijk nooit of hij op tijd thuis zal zijn en geen alcohol zal drinken, maar de afspraken waren in dit geval **NIET duidelijk**. Er is kans dat hij zich er niet aan houdt.
- De afspraken zijn niet duidelijk, want de ouders geven **tegenstrijdige boodschappen**. Op het einde van het filmpje is er nog veel ruimte voor interpretatie: Het is niet 'het einde van de wereld' als hij 'wat' later is. Zijn het nu één of twee pintjes? Hoe gaan zijn ouders controleren of hij heeft moeten aanschuiven aan de vestiaire of niet en of hij dus de regel volgt of niet?
- Als je kind wel al mag drinken (na zestien jaar), geef dan aan waar het mag, wanneer en waarmee hij dan rekening moet houden (bijvoorbeeld: niet met de fiets rijden). Geef **duidelijk** aan hoeveel hij maximaal mag drinken. Verduidelijk wat je onder 'met mate' verstaat. Als de regel is dat je kind één pint mag drinken, zal hij sneller het gevoel hebben een regel te overtreden dan wanneer de regel is 'drink met mate'.

E. Wat zijn de gevolgen als de regels overtreden worden?

- Er werd **niet afgesproken** wat er gebeurt als de jongen zich niet aan de regels houdt. Dit doe je beter wel wanneer je regels of afspraken maakt. Zo weet de jongere waar hij aan toe is als hij de regel/afspraak niet nakomt. (Meer hierover vind je bij Hoofdstuk 6. Als regels en afspraken niet nageleefd worden, p. 47)

CONCLUSIE:

Alle **ouders zijn verschillend en iedereen pakt het anders aan**:

Ouders verschillen in de afspraken die ze maken. Sommigen vinden het uur van uitgaan minder belangrijk, maar wel hoe of met wat/wie hun kinderen naar huis komen na een fuif. Sommige ouders leggen eerder regels op, anderen maken in overleg afspraken met hun kinderen. Ga eens bij andere ouders horen hoe zij het aanpakken. Je zal er veel van opsteken. Misschien zie je wel in dat het meestal niet klopt wanneer je kind dit argument gebruikt: 'Maar al mijn vrienden mogen dat wel!'. Naast verschillen tussen ouders, zijn er natuurlijk ook grote verschillen tussen kinderen. Sommige kinderen hebben meer en/of duidelijkere regels nodig dan andere kinderen, sommige kinderen willen meer en sneller inbreng dan andere, enz.

RICHTLIJNEN VOOR ALCOHOLGEBRUIK DOOR JONGEREN:

Alcohol mag dan redelijk maatschappelijk aanvaard zijn, toch heeft het schadelijke effecten voor de gezondheid, zeker bij jongeren. Hun lichaam en hersenen zijn immers nog volop in ontwikkeling.

De wetenschappelijke richtlijnen voor aanvaardbaar alcoholgebruik door jongeren zijn:

Jongens en meisjes

- geen alcohol onder de zestien jaar
- geen sterkedrank onder de achttien jaar

Jongens tussen zestien en achttien jaar

- niet meer dan twee standaardglazen[4] per keer
- niet meer dan twee dagen per week
- geen wekelijkse gewoonte

Meisjes tussen zestien en achttien jaar

- niet meer dan één tot twee standaardglazen per keer
- niet meer dan twee dagen per week
- geen wekelijkse gewoonte

[4] We drukken de hoeveelheid alcohol die wordt gedronken uit in gram of milliliter alcohol of in aantal standaardglazen. Eén standaardglas bevat altijd dezelfde hoeveelheid alcohol onafhankelijk van de grootte van het glas of het soort alcohol. In Europa bevat een standaardglas gemiddeld 10 g pure alcohol of ongeveer 12,7 ml pure alcohol. (1 glas bier = 1 glas wijn = 1 glas sterkedrank = +/- 10 gram pure alcohol (bij standaard-horecaglazen))

Als ouders de richtlijnen niet haalbaar vinden, kan je zeggen dat ze in de realiteit niet altijd haalbaar lijken, maar dat het desondanks wel **belangrijk is ze als streefdoel aan te houden** bij het stellen van regels. Het is de meest gezonde optie.
Je kan je kinderen toelaten na zestien jaar te drinken, als het maar met mate en met een goede reden is. Niet drinken blijft wel de beste keuze en in sommige omstandigheden (in het verkeer, bij het studeren, als je verantwoordelijk bent voor kinderen in de jeugdbeweging ...) de enige keuze.
Weet ook dat jongeren grenzen overtreden. De overtreding van een strenge grens heeft dikwijls minder zware gevolgen dan de overtreding van een milde grens. Als je je kind toelaat één pintje te drinken, zal hij niet snel dronken thuiskomen. Een tweede pintje is dan al een redelijk grote overtreding. Als je je kind echter toelaat drie pintjes te drinken, lijkt een vierde pintje een minder grote overtreding. En eens het zover is, vervagen de grenzen die door de ouders werden gesteld nog meer.

WANNEER REGELS, WANNEER AFSPRAKEN?

Net zoals je regels en afspraken maakt over andere opvoedingsthema's, doe je dat voor tabak, alcohol en cannabis. Stel een heldere regel over tabak, alcohol en drugs op het moment dat je kind de regels kan begrijpen, maar ze nog niet wil overtreden. Wacht niet tot je kind begint te experimenteren.

Een regel is niet onderhandelbaar en wordt opgelegd door de ouders. **Een afspraak** wordt gemaakt in overleg en is wel onderhandelbaar. Hoe ouder je kind wordt, hoe meer het opleggen van regels evolueert naar afspraken maken.

Of je een regel dan wel een afspraak maakt is afhankelijk van de **leeftijd van je kind** (A.) en van het **onderwerp** (in dit geval tabak, alcohol en drugs) (B.).

A. Leeftijd

Kinderen hebben behoefte aan duidelijkheid over wat wel en wat niet mag. Vertel je kind wat de regels zijn en leg uit waarom ze zo zijn. Een regel is niet onderhandelbaar. Houd als ouder rustig aan de regel vast, maar sta ook open voor eventuele realistische argumenten van je kind om tegen de regel in te gaan naarmate hij/zij ouder wordt.

Tieners gaan een regel alleen volgen als ze er de reden voor kennen en liefst de reden kunnen accepteren. Een 'waarom? daarom!'-discussie is in de puberteit uit den boze. Je maakt beter **wederzijdse afspraken** dan uitsluitend regels. Het vergt wel meer inzet van de ouders en van de jongere om tot een afspraak te komen.

Ouders moeten de teugels kunnen laten vieren. Door te onderhandelen met je puber, vermijd je ruzies of los je ze op. Pubers willen zelf verantwoordelijkheid dragen en eigen beslissingen nemen. Geef je kind geleidelijk aan meer verantwoordelijkheid door hem bijvoorbeeld zelf zijn uitstap naar een festival te laten betalen zodat hij zaken naar waarde leert schatten.

Belangrijk is dat **regels en afspraken meegroeien met het kind**. Jij kent je kind het best en kan het best aanvoelen wanneer een afspraak of regel aangepast moet worden en vanaf wanneer je inspraak van je kind kan vragen. Wie maakt dat zijn kind zich steevast aan regels en afspraken houdt, kan zijn kind gaandeweg meer verantwoordelijkheid geven en de regels/afspraken versoepelen.

B. Grenzen over tabak, alcohol en drugs: Kies je strijdpunten

Soms is onderhandelen met je tiener niet aan de orde. Als je als ouder iets echt niet kan toestaan, is het nodig om dat duidelijk te maken aan je kind. Jongeren kunnen immers niet altijd de gevolgen inschatten van hun daden en soms is het nodig dat ouders de eindbeslissing nemen.

Zo zijn tabak, alcohol en drugs eerder thema's waar je **als ouder zelf de grens** trekt (cfr. gezonde regels p. 40). Vertel je kind hoe je over tabak, alcohol en drugs denkt en vertel dat je grenzen stelt omwille van de gezondheid van je tiener. Maak duidelijk dat daar geen discussie over mogelijk is.

Strenge regels over tabak, alcohol en drugs worden misschien wel makkelijker aanvaard als er meer **soepelheid over andere thema's** tegenover staat. Bijvoorbeeld over het uur van thuiskomst, het aantal keer per jaar/maand dat er uitgegaan mag worden, kledij, enz. Hierover kan je wel inbreng van jongeren vragen en hen mee verantwoordelijkheid geven. Als je de regel stelt dat je kind geen alcohol mag drinken, kan je hem/haar bijvoorbeeld wel inbreng geven in het bepalen van het uur van thuiskomst na een feestje.

Kies met andere woorden waar je je strijdpunten van maakt. **Ga voor wat je echt belangrijk vindt.**

OPVOLGING

Onder opvolging verstaan we dat ouders weten waar hun kinderen zijn, welke activiteiten ze doen en met wie ze omgaan. Het is niet de bedoeling je kinderen streng te gaan controleren, wel om te **tonen dat je geïnteresseerd bent in waar ze mee bezig zijn**. Je kind moet zien dat je vooral oog hebt voor het positieve. Positieve opvolging bestaat uit voldoende communicatie, regelmatig samen activiteiten doen, positieve interesse en opvolging van afspraken.

Kinderen gedragen zich elders anders dan thuis. Buitenshuis en bij vrienden bestaan andere gewoontes en regels dan thuis. Daarom is het belangrijk om te weten wat je kind zoal uitvoert. Die opvolging kan je helpen om problemen met tabak, alcohol en cannabis bij je kind te voorkomen. Observeer bijvoorbeeld hoe je kind reageert en hoe anderen op hem/haar reageren. Kan je kind om met groepsdruk of druk van een persoon? Is je kind impulsief? Vindt je kind trends belangrijk? Probeer zicht te krijgen op verschillende situaties buitenshuis, situaties met vriendjes, een voetbalmatch … Vraag ook eens aan andere mensen hoe zij je kind zien. Let op veranderingen in het leven van je kind, zoals nieuwe vrienden, de overstap naar de middelbare school enzovoort.

5.1.2 STOPLICHTENSPEL

Met het stoplichtenspel[5] helpen we ouders concreet om grenzen te stellen. De deelnemers gaan op zoek naar de onderwerpen waarover in hun gezin regels bestaan en de thema's waarover afspraken zijn gemaakt of waarover hun kind zelf mag beslissen.

De drie kleuren van de stoplichten geven het onderscheid weer tussen geen regels, regels en afspraken:

- Een thema krijgt rood als er regels over bestaan.
- Een thema krijgt oranje als er afspraken over gemaakt worden.
- Een thema krijgt groen als er geen regels of afspraken zijn, het kind beslist zelf.

Illustreer deze theorie met een voorbeeld:

Bijvoorbeeld: Mieke gaat naar een fuif

Mieke heeft met haar ouders afgesproken dat ze om één uur zal thuis zijn. Ze is vijftien jaar, dus ze weet dat ze geen alcohol mag drinken, want dat mag van haar ouders pas vanaf zestien jaar. Welke kleding ze aantrekt, mag ze zelf kiezen.

Dus:

- Uur van thuiskost = oranje = afspraak
- Alcohol drinken = rood = regel
- Kleding = groen = eigen beslissingsdomein

Leg verschillende thema's voor aan de groep met de vraag of er in hun eigen gezin hierover regels of afspraken zijn of dat dit het eigen beslissingsdomein van het kind is. De ouders steken rode, oranje en groene kaartjes omhoog volgens hun eigen situatie.

Kies bij ieder thema of hier in jullie gezin regels (rood) of afspraken (oranje) rond bestaan, of dat je kind hierover zelf mag beslissen (groen):

- Roken
- Alcohol drinken
- Cannabis gebruiken
- Orde in de eigen slaapkamer

[5] Lutgart Van Der Veken (16/05/2012). Infoavond Pubers: genen, grillen, grenzen, … Opvoedingswinkel Mechelen.

- Orde in de gemeenschappelijke ruimten van het huis
- Samen avondeten
- Kledij bij het uitgaan/naar school gaan
- Pc/internet gebruiken
- Naar een festival gaan
- Gamen

Nodig de ouders uit om hun regel of afspraak toe te lichten. Zo kan je toetsen of de ouders de situatie correct beoordelen.

HET BELANG VAN EXPLICITEREN:

- Als ouders zeggen een regel te hebben in huis, pols dan eens of hun kind hiervan op de hoogte is. Het is natuurlijk belangrijk om regels (en afspraken) te expliciteren.
- Misschien komen ouders tot de vaststelling dat een thema geen regels heeft, noch afspraken, noch dat de jongere zelf mag beslissen. Dit kan wijzen op het ontbreken van regels of afspraken of op het onbewust hanteren van/niet expliciteren van regels of afspraken. Duid het belang van het te expliciteren.
- Als je deze oefening met jongeren zou doen, zou je tot opvallende vaststellingen kunnen komen. Jongeren denken namelijk snel oranje of groen te krijgen terwijl het voor de ouders een rood thema is. Ook hier weer is expliciteren van belang.

Evenwicht van groen en rood?

Opvoeden is altijd **zoeken naar een evenwicht tussen begrenzen en verantwoordelijkheid geven**. Verantwoordelijkheid geven, biedt immers niet automatisch de garantie dat je kinderen het ook al aankunnen. Maar te weinig verantwoordelijkheid houdt het risico in dat ze het nooit kunnen leren. Het is belangrijk kinderen te stimuleren tot zelfstandigheid, opdat ze op latere leeftijd kritisch en verantwoord met dingen kunnen omgaan.

Kinderen en jongeren halen hun zelfwaarde uit dingen die ze zelf mogen doen of beslissen (‘groen’ in de werkvorm), zoals zelf tanden poetsen, zelfstandig ergens naartoe gaan, beslissen wanneer ze naar bed gaan, enz.

Maar teveel ‘groen’ in de opvoeding is ook niet goed. Kinderen die zelden een ‘nee’ horen van hun ouders, gaan minder goed gehoorzamen als puber. Ze hebben niet leren omgaan met grenzen en konden altijd hun zin doen. Grenzen stellen aan je kind (‘rood’ in de werkvorm) is nodig om je kind te leren omgaan met tegenslagen in het leven.

‘Rood’ is ook nodig omdat kinderen nog niet over alles zelf kunnen beslissen omdat ze teveel vrijheid en verantwoordelijkheid nog niet aankunnen. Maar ook voor tieners geldt dat. In de adolescentie zijn de hersenen nog volop in ontwikkeling. Onder invloed van hun sociale omgeving, maken jongeren vaak impulsieve keuzes die meer gericht zijn op de korte termijn. Dit heeft een belangrijke functie voor hun volwassenwording. Ze maken zich meer los van hun ouders, ontwikkelen een eigen identiteit en

zoeken een plek in hun vriendengroep. Hun brein is echter nog niet klaar om belangrijke keuzes op lange termijn te maken zoals niet gebruiken. Daarom hebben jongeren nog grenzen ('rood') nodig en is het belangrijk dat ouders nog wat bijsturen.

En wanneer grenzen op een bepaald moment niet meer aanvaard worden door de jongere, is er misschien ruimte voor afspraken ('oranje'). Besef dat het goed is dat jongeren inspraak willen hebben en willen overleggen, want dat betekent dat ze een standpunt hebben. Als het over tabak of drugs gaat, blijft de grens van geen gebruik echter best vast liggen. Zeg aan je kind dat hier geen ruimte is voor inspraak. Over alcohol kan je wel overleggen als je kind ouder is dan 16 jaar.

5.2
FABELS OVER TABAK- ALCOHOL- EN DRUGREGELS

1. Als je alcohol verbiedt, drinken ze juist stiekem.

Deze stelling is incorrect. Als je als ouder alcohol toelaat of zelf alcohol aan je kind geeft, gaan ze eerder, vaker en meer drinken, zowel thuis als elders.

Kinderen tussen tien en vijftien die van hun ouders niet mogen drinken, gebruiken amper alcohol. Degenen die wel mogen drinken, gebruiken bijna allemaal wel. Het verbieden werkt dus niet averechts, zolang je duidelijk toelicht aan je kind waarom je wil dat het niet gebruikt. Een goed gesprek met je kind blijft de basis bij het stellen van duidelijke regels en afspraken.

2. Laat ze maar goed dronken worden, van zo'n kater leren ze tenminste.

De meeste jongeren vinden een kater stoer en grappig. Negatieve ervaringen met alcohol worden achteraf omgebogen in iets dat in hun ogen positief is. Daarnaast volstaat verandertaal zoals 'dit wil ik nooit meer meemaken' niet om het ook effectief niet meer te laten gebeuren.

3. Mijn kind is nog helemaal niet bezig met uitgaan, dus hoef ik ook geen regels te hebben.

Het stellen van regels heeft vooral zin voordat je kind begint te gebruiken. Velen leggen pas regels op of maken pas afspraken met hun kind als het merkbaar heeft gebruikt, maar dan is het eigenlijk al te laat. Een goed moment om de eerste keer de onderwerpen tabak en alcohol aan te halen, is bij de overgang van basisschool naar middelbare school. Over cannabis praat je iets later, wanneer het in de leefwereld van je kind komt.

4. Afspraken maken via sms werkt ook.
Communiceer niet via telefoon of sms om aan je kind te zeggen wat de regel is of om een afspraak te maken. Er is dan geen echte mogelijkheid tot overleg of dialoog. En er kunnen makkelijker misverstanden optreden. Het kan net een strategische zet zijn van je kind om via sms toestemming voor iets te vragen in de veronderstelling dat zijn ouders zich er snel van willen afmaken en meteen 'ja' zullen zeggen. Stel de beslissing en het maken van afspraken uit tot wanneer jullie elkaar zien op een rustiger moment.

5.3 CONCLUSIE

Tieners hebben grenzen nodig. Stel ze tijdig en wees vooral heel duidelijk en consequent. Leg ook altijd het waarom van je grens uit en het belang ervan voor de gezondheid. Grenzen stellen doe je best in een positieve sfeer. Word niet boos en maak geen ruzie, maar leg de grens rustig uit.

HOOFDSTUK 6.
TE LAAT THUIS –
ALS REGELS OF AFSPRAKEN NIET NAGELEEFD WORDEN

THEMA

- Reageren op het moment van overtreding van een regel of afspraak
- Gesprek na overtreding van een regel of afspraak

DOELSTELLING

- Ouders weten dat consequent reageren bij een overtreding essentieel is.
- Ouders weten hoe ze kunnen reageren als een regel of afspraak overtreden wordt.
- Ouders weten hoe ze het gesprek kunnen aangaan bij overtreding van een regel of afspraak.

OMSCHRIJVING FILMPJE ‘TE LAAT THUIS’

DEEL 1
Michiel (zestien jaar) komt veel te laat thuis (maar is NIET dronken). Hij heeft zich niet aan de afspraak gehouden over het uur van thuiskomst. Er wordt getoond hoe de moeder op dat moment reageert.
DEEL 2
In het gesprek ’s anderendaags maakt moeder nieuwe afspraken met Michiel.

6.1
WERKVORM EN BESPREKING

NA DEEL 1 VAN HET FILMPJE – De zoon komt 's nachts te laat thuis

Stel enkele vragen:

A. Wat vind je van de reactie van de moeder in het filmpje?
B. Wat deed de moeder eerst?
C. Heeft ze ruimte gelaten voor de zoon om te reageren?
D. Luisterde ze naar hem?
E. Hebben ze op het moment zelf nieuwe afspraken gemaakt?
F. Waarom niet?
G. Heeft ze een straf uitgesproken?

De moeder uit het filmpje heeft volgende stappen gevolgd: (Eventueel kan het filmpje in stukken opnieuw getoond worden om de stappen te overlopen.) (Antwoord op vraag B - G)

1. Eerst **stelt de moeder vast** dat er een afspraak is overtreden, de zoon is te laat thuis gekomen.
2. De moeder **maakt aan de zoon duidelijk** dat hij zich niet aan de afspraak heeft gehouden en te laat thuis is.
   - Het is belangrijk om in eerste instantie duidelijk te maken dat een grens werd overschreden en dat dat niet zonder gevolg kan blijven.
3. De moeder laat **ruimte voor de reactie** van de zoon door te vragen hoe het komt dat hij zo laat is. De zoon wordt boos op zijn moeder. Hij vindt dat hij terecht te laat is, omdat hij eerst zijn dronken vriend naar huis heeft gebracht.
   - De jongere moet ruimte krijgen om kort te reageren na het vaststellen van de overtreding. Als er echter een gesprek nodig is op een rustiger moment, maak je dat duidelijk en stel je het gesprek uit.
   - Als de zoon ook nog dronken zou geweest zijn, had het geen zin om te vragen wat er gebeurd was. De zoon zou waarschijnlijk nog heftiger reageren omdat alcohol de emoties versterkt. Het is dan beter om hem gewoon meteen naar bed te sturen, zonder vragen te stellen.
4. Moeder **negeert de boosheid** en de kritiek van de zoon gewoon. Ze beslist om de discussie niet nu (kwart na drie 's nachts) te voeren en eist van haar zoon dat hij onmiddellijk naar bed gaat. Beiden weten dat ze de **volgende ochtend** zullen bespreken wat er is gebeurd.
   - Als de jongere kritiek heeft op de reactie van de ouder ('je hebt een grens overschreden'), ga je daar best niet meteen tegenin. Laat ruimte voor die reactie en zeg dat je er op een rustig moment over wil praten.
   - Het is nooit een goed idee om een gesprek te beginnen, regels te stellen of te sanctioneren, wanneer je boos bent. Dat leidt niet tot het gewenste effect en is belastend voor de relatie met de jongere. Jongeren ervaren de straf die je dan stelt als onredelijk. De moeder bekoelt dus beter eerst om het morgen met een rustiger gevoel aan te pakken. Grenzen stellen en

sancties opleggen, lukt immers beter als het goed zit met de positieve aandacht en steun voor je kind.

Ouders vragen zich dikwijls af waarom jongeren regels overtreden, niet luisteren en 'domme' dingen doen:

Waarom houden ze zich niet aan de regel/afspraak?

Ondoordacht gedrag van jongeren is een kenmerk van de ontwikkelingsfase waarin ze zitten. (Crone & Dahl, 2012)

In de adolescentie richten jongeren zich meer en meer op hun leeftijdsgenoten. Als ze dat niet zouden doen, zaten ze op hun dertigste nog bij moeders pappot. Het is belangrijk dat jongeren nieuwe ervaringen opdoen en dat kan door prikkels uit hun vriendengroep. Alles wat nieuw is, kan immers evolutionair gezien overlevingswaarde hebben. Jongeren zijn **op zoek naar nieuwe ervaringen** om in de toekomst ook nog mee te kunnen in deze wereld. De kennis van hun ouders zal in de toekomst immers niet dezelfde waarde hebben als nu.

Puberhormonen leiden ertoe dat jongeren heel alert zijn in sociale situaties en als er sprake is van spanning en beloning. Ze staan heel sterk open voor verschillende sociale invloeden die belangrijk zijn bij het bepalen van hun motivaties en doelen.

Maar dat onderzoekende, nieuwsgierige en grensverleggende gedrag van jongeren kan ertoe leiden dat ze soms **te veel risico's nemen** en onverstandige dingen doen. Ze maken vaak impulsieve keuzes gericht op korte termijn.

We mogen echter niet vergeten dat adolescenten meer mogelijkheden hebben op andere gebieden. Ze kunnen buiten de kaders denken, zijn creatiever, idealistischer en vindingrijker dan de meeste volwassenen. Hun hersenen passen zich ook beter aan, waardoor adolescenten sneller kunnen leren.

ALS OVERGANG NAAR DEEL 2 VAN HET FILMPJE, stel je eventueel volgende vragen:

- Wat moet er in het gesprek de volgende dag aan bod komen?
- Hoe zou je het gesprek aanpakken?

NA DEEL 2 - Het gesprek aan de ontbijttafel

Voor je vragen stelt, duid je eerst het filmpje:

In het filmpje zien we **één wijze om een goed gesprek te voeren**. Iedere ouder pakt het natuurlijk op zijn manier aan, naargelang zijn kind, eigen ervaringen, opvoedingsgeschiedenis ... Met dit gesprek willen we alvast wel een mogelijke manier tonen om het goed aan te pakken.

Stel enkele vragen:

A. Hoe is het gesprek de volgende dag verlopen?
B. Welke aspecten zijn je opgevallen?
C. Welke elementen zijn aan bod gekomen in het gesprek?
D. Wat vind je van de gemaakte afspraken?
E. Heeft de zoon voldoende inbreng in het gesprek?
F. Had er ook een straf moeten volgen?
G. Welke elementen zijn NIET aan bod gekomen en vind je zelf wel belangrijk?

Antwoord op vraag A, B en C:

Belangrijk bij een grenzenstellend gesprek:

Stap 1: wat is er gebeurd?

Ouders beginnen een gesprek na overtreding best met een **duidelijke beschrijving van het ongewenst gedrag** en vragen na hoe het komt dat dat is gebeurd. Vragen over het keuzeproces van de jongere zijn belangrijk: Hoe kwam hij ertoe? Welke overwegingen? Voordelen? Nadelen? Je kind moet zijn verhaal kunnen doen over wat er is gebeurd. Luister daarbij aandachtig zonder van je vooronderstellingen uit te gaan.

Stap 2: toon wat je ervan vindt

Het is belangrijk te tonen **wat het gedrag van je kind met je doet**. Verwoord bijvoorbeeld je teleurstelling. Zo weet de jongere wat je voelt. De moeder toont haar gevoelens en zegt dat ze ongerust was. Michiel moet begrijpen dat het niet kan dat zijn ouders zitten te wachten zonder te weten wat er aan de hand is met hun zoon.

Stap 3: zijn de oude regels/afspraken nog goed?

De moeder laat **ruimte voor de zoon om te reageren** op de voordien gemaakte en overtreden afspraken: hij mag gerust zeggen dat het voor hem niet duidelijk was, want dat helpt om nadien de afspraken aan te scherpen.

Stap 4: eventueel nieuwe afspraken maken

Het is niet de bedoeling dat je in dit gesprek nagaat wat er precies gebeurd is, met alle details. De moeder laat hier bijvoorbeeld in het midden of het verhaal van de dronken vriend nu echt waar is of niet. De **focus is wel om opnieuw afspraken te maken** om zulke voorvallen in de toekomst te vermijden.
Geef de jongere inbreng in het maken van nieuwe afspraken: vraag bijvoorbeeld wat hij een goed uur van thuiskomst vindt en onderhandel daarover.
Bespreek samen wat het gevolg is als de nieuwe afspraken niet worden nageleefd.
Gebruik humor: dat werkt altijd.

Antwoord op vraag D en E:

De nieuwe afspraken:

De afspraken zijn bijgesteld en alleszins duidelijker dan in het eerste filmpje. Michiel mocht zelf meedenken en zaken inbrengen. Hoewel de moeder soms eerder geneigd is een strikte regel op te leggen, houdt ze wel rekening met haar zoon. Dat verhoogt de kans dat hij er zich nu wel aan zal houden. Moeder herhaalt op het einde nog eens wat gezegd is, zodat er geen onduidelijkheid meer kan bestaan. Het gesprek vindt ook plaats in een positieve sfeer.

Antwoord op vraag F:

Ouders hebben meestal de neiging om te dreigen met een straf wanneer regels niet gevolgd worden. Bijvoorbeeld: “Als je begint te roken, krijg je geen zakgeld meer!”. Het is eigenlijk beter om een keer helemaal het omgekeerde te doen. Beloon je kind eens omdat die nu niet rookt: “ik vind het heel sterk dat jij niet rookt en daarom verdubbel ik deze week je zakgeld.”

STRAF BEPALEN:



- Wanneer:

Bij het maken van regels en afspraken, bepaal je best ineens wat er gebeurt als de regel of afspraak niet gerespecteerd wordt, zodat je kind het gevolg op voorhand goed kent.
Als de straf niet op voorhand vastlag, let dan op met te snelle, strenge straffen. Straffen is enkel zinvol als er eerst een open gesprek volgt na de overtreding. Leg de straf uit aan je kind en vertel waarom je straf geeft.

- Samen met je kind:

Het kan een goed idee zijn om de straf samen met je kind te bepalen. In het filmpje wordt nu een gevolg vastgelegd van de overtreding van de nieuwe afspraken. Vraag aan je kind: Hoe ga jij het weer goedmaken als je de regel hebt overtreden?

- Geen uitzonderingen:

Maak geen uitzonderingen, want die zorgen voor onduidelijkheid. Zeg bijvoorbeeld niet: 'op dit feestje mag je wel iets drinken, op het volgende niet.' Zorg ervoor dat de regel en het gevolg van overtreding altijd gelden zodat er geen vergissingen mogelijk zijn.

- Straf met een doel:

Bedenk dat de straf het doel moet bereiken dat jij ermee nastreeft, namelijk dat je kind stopt met gebruiken of matig gebruik bij alcohol (plus-zestien-jarigen). Als je een straf uitzoekt, zorg er dan voor dat de straf te maken heeft met de regel of afspraak. Tv heeft niets te maken met alcohol drinken. Een maand niet uitgaan of een maand geen alcohol drinken, is dan veel effectiever. Of laat je kind bij een kater de volgende dag op het normale uur opstaan en de normale activiteiten uitvoeren. De jongere moet tonen dat hij te vertrouwen is en moet daartoe eerst laten zien dat hij zich verantwoord kan gedragen.

- Een straf is best controleerbaar. Niet uitgaan is dat wel, geen alcohol tijdens het uitgaan is dat meestal niet.

- Regel niet te snel veranderen:

Als je merkt dat je kinderen zich niet aan de regels houden, vraag je je misschien af of je de regels niet moet veranderen. Een betere tactiek is echter je kind zich nog één maal aan de regel te laten houden zonder deze te overtreden. Pas als dat goed gelukt is, wordt overleg mogelijk en kan de regel veranderd worden. Een regel veranderen doe je ook niet zomaar even. Neem eerst de tijd om erover na te denken, laat het even bezinken en zeg niet ter plekke 'ja'. Stel je nadien rustig open voor overleg.

BELONEN WERKT BETER:

- Straffen zijn eindig:

Een straf dient om de schuld over een begane fout in te lossen. Jongeren moeten de kans krijgen om jouw vertrouwen terug te winnen. Gedane zaken mogen niet eindeloos tegen de jongere gebruikt worden. Elke jongere doet ook nog goede dingen. Bovendien is belonen zoveel efficiënter dan straffen.

- Positieve feedback:

De hersenen van jongeren reageren minder op straffen, afkeuring en het krijgen van negatieve feedback dan die van volwassenen. De hersenen van jongeren zijn sterk gericht op het krijgen van stimulans en bevestiging. Ze reageren sterker op positieve signalen en positieve feedback. Daarom is belonen veel efficiënter dan straffen.

Antwoord op vraag G:

- Het gesprek kon natuurlijk nog beter. Gemiste kans:

De moeder is niet verder ingegaan op het verhaal van de dronken vriend. Ze had de situatie kunnen aangrijpen om te vragen hoe het komt dat Ward te veel had gedronken en of Michiel zelf ook heeft gedronken. Ze kon vragen wat Michiel ervan vindt dat Ward 'crimineel zat' was. En ze kon aangeven dat ze het niet fijn zou vinden als Michiel te veel zou drinken. Ze had de kans om de onduidelijke afspraak uit het eerste deel van het filmpje (eentje of twee of meer pintjes?) aan te scherpen.

6.2
CONCLUSIE

Als een grens wordt overtreden, maak je dat duidelijk aan je kind.
Als de grens voor jou bediscussieerbaar is, kan je met je kind in gesprek gaan en een nieuwe afspraak maken.
Weet dat belonen beter werkt dan straffen. Dus als je kind zich wel aan de afspraak houdt, merk dat dan ook op. Als je toch een straf geeft, hou het doel dan goed voor ogen: je kind opnieuw kunnen vertrouwen.

HOOFDSTUK 7. AFSLUITING VAN DE VORMING

Herhaal nog eens de hoofdboodschap van de vorming en zet ter afsluiting een aantal tips op een rij:

Als ouder heb je heel wat in huis om je **tiener te helpen gezonde keuzes te maken**. **Onderschat je rol als ouder niet.** We hebben gezien dat er heel veel zaken zijn waardoor jij invloed kan uitoefenen op je opgroeiende tiener en ervoor kan zorgen dat ze bewust omspringen met tabak, alcohol en cannabis.

Praat op een open manier over tabak, alcohol en cannabis. Zorg ervoor dat je kind, voor het in de verleiding komt ermee te beginnen, al weet wat tabak, alcohol en cannabis zijn en hoe jij erover denkt.

Stel **duidelijke grenzen** aan je kind op alle leeftijden. Geen tabak; geen drugs; geen alcohol onder 16 jaar en geen sterkedrank onder 18 jaar. Zorg dat je kind de grenzen goed begrijpt en weet wat er volgt als hij zich er niet aan houdt.

Heel belangrijk: **hou de relatie positief**. Bevestig je kind in wat het goed doet, interesseer je in wat hem/haar bezighoudt en durf te praten over verschillende zaken. Je kind positief ondersteunen is altijd een goede basis om grenzen te stellen omtrent tabak, alcohol en drugs. Als dit niet goed zit, werk dan aan de basisvoorwaarden:

1. Welke aandacht heeft je kind nu nodig?
2. Welke hulp heeft je kind nu nodig?
3. Welke grenzen heeft je kind nu nodig?
4. Welke sancties en beloningen heeft je kind nu nodig?

Ter afronding van de vorming **bedank** je de ouders voor hun aanwezigheid, aandacht en medewerking. Geef ouders de ruimte om **vragen** te stellen en voorzie eventueel nadien nog een momentje om individueel met ouders op vragen in te gaan.

Als je een 'infotafel' met folders, brochures, enz. hebt, wijs ouders er dan op. Geef aan iedere deelnemer de gadget en postkaart mee en de brochure voor ouders. Daarin kunnen ouders de belangrijkste inhouden van de vorming nog eens raadplegen. Ze vinden er ook een verwijzing naar www.druglijn.be, waar nog meer informatie te vinden is en waar ze de filmpjes kunnen herbekijken.

DEEL III:
FAQ

1. Wat is cannabis?
2. Hoeveel jongeren gebruiken cannabis?
3. Wat zijn de risico's van cannabis voor jongeren?
4. Hoeveel jongeren gebruiken andere drugs?
5. Hoeveel jongeren roken tabak?
6. Wat zijn de risico's van tabak voor jongeren?
7. Hoeveel jongeren drinken alcohol?
8. Wat zijn de risico's van alcohol voor jongeren?
9. Is cannabis legaal?
10. Mogen jongeren volgens de wet alcohol drinken?
11. Mogen jongeren volgens de wet sigaretten kopen?
12. Wat kan ik doen als mijn kind liegt?
13. Is het zinvol om een urinetest af te nemen?
14. Hoe kan ik opvolgen of mijn kind zich aan de afspraken heeft gehouden?
15. Hoe leg ik aan mijn kind uit wat drugs zijn?
16. Wat zijn goede grenzen voor tabak, alcohol en drugs?
17. Zijn drugs nu makkelijker verkrijgbaar dan vroeger?

1. WAT IS CANNABIS?

Cannabis Sativa is de Latijnse naam voor de hennepplant. De cannabisplant is herkenbaar aan de lange, smalle en gekartelde bladeren die in een waaiervorm aan de bladsteel staan. Vooral de vrouwelijke cannabisplant bevat een roesopwekkende stof. De gedroogde bloemtoppen ervan heten marihuana, dat beter bekend is als weed (of wiet). De hars van de plant kan ook tot bruine blokjes of plakjes geperst worden die er bijna uitzien als bouillonblokjes. Dat heet hasj of ook wel 'hasjiesj' of 'shit'.

Cannabis bevat tientallen chemische stoffen: **cannabinoïden**. De belangrijkste en bekendste roesopwekkende stof is THC (delta-9-tetrahydrocannabinol).

De **effecten van cannabis** kunnen enorm verschillen volgens de variëteit, de hoeveelheid en de manier van gebruik. Ook persoonlijkheid, verwachtingen en de omstandigheden waarin iemand gebruikt, spelen een rol. Cannabis is een hallucinogene drug (dwz dat ze het bewustzijn verandert), ook al ervaren veel mensen het als verdovend.

2. HOEVEEL JONGEREN GEBRUIKEN CANNABIS?

17,2% van alle leerlingen tussen 12 en 18 jaar heeft ooit **cannabis** geprobeerd. 82,8% heeft dus nooit in zijn/haar leven cannabis geprobeerd. Jongeren die cannabis gebruiken, gebruiken meestal occasioneel. Van de 22,9% 17-18-jarigen die het voorbije jaar cannabis hebben gebruikt, bedraagt het percentage regelmatige[6] (wekelijks tot dagelijkse) gebruikers 6,3% en gebruikte 16,9% in de voorbije maand cannabis.

De gemiddelde beginleeftijd waarop een eerste keer cannabis wordt gebruikt, is 15,3 jaar. 3,5% van de 12-14-jarigen heeft ooit cannabis gebruikt. Daarna gaat het echter in stijgende lijn. In de tweede graad heeft 21,5% en in de derde graad 35,8% ooit cannabis gebruikt.

Er is ook een verschil in geslacht: 20,4% van de jongens (twaalf-achttien jaar) heeft ooit in zijn leven cannabis gebruikt. Bij de meisjes is dat 13,8%.

3. WAT ZIJN DE RISICO'S VAN CANNABIS VOOR JONGEREN?

- De hersenen van jongeren zijn nog volop in ontwikkeling en daarom extra kwetsbaar voor de risico's van cannabis. Meer en meer onderzoek toont aan dat regelmatig cannabisgebruik blijvende veranderingen in de hersenen veroorzaakt. Vooral bij jonge gebruikers. Het kan onder andere negatieve gevolgen hebben voor het concentratievermogen, het geheugen en de intelligentie. Cannabis en studeren gaan dus niet samen.
- Sommige jongeren die veel gebruiken, raken gedemotiveerd en tonen minder vitaliteit. De drug beheerst dan de gedachten en de gevoelswereld van de jongere.

[6] Regelmatig = alle leerlingen die tijdens het jaar voor de leerlingenbevraging dat gedrag minstens eenmaal per week tot dagelijks hebben gesteld.

- Bij een te hoge dosis wordt men duizelig en misselijk. Je kan zelfs flauwvallen of een paniekaanval krijgen.
- Hoe jonger je met cannabisgebruik begint, hoe groter de kans op problemen en op een cannabisverslaving op latere leeftijd. Hoe vaker je gebruikt, hoe groter die kans wordt. Daarnaast is cannabis roken ronduit ongezond. Een joint bevat veel meer teer dan een gewone sigaret. Het risico op een longziekte (bronchitis, longkanker ...) of hartproblemen is reëel.
- Wie cannabis gebruikt, kan ook verslaafd worden aan tabak. Ook het roken van pure marihuana zou drempelverlagend werken voor het roken van tabak. Bovendien blijkt dat wanneer er geen cannabis beschikbaar is, gebruikers ter vervanging al snel grijpen naar tabak. Meestal wordt cannabis samen met tabak gebruikt. Ze samen gebruiken versterkt het effect van de nicotine. Tabak versterkt daarenboven het effect van cannabis en zorgt voor een aantal negatieve effecten, zoals een verminderde waakzaamheid en aandacht.

Meer informatie over cannabis en andere drugs vind je op www.druglijn.be/abc.

4. HOEVEEL JONGEREN GEBRUIKEN ANDERE DRUGS?

Er zit een groot verschil tussen cannabis en andere illegale drugs. Terwijl jongeren die cannabis gebruiken geen uitzondering zijn, liggen de cijfers voor andere illegale drugs laag: 4,6% van alle leerlingen heeft ooit een andere illegale drug dan cannabis geprobeerd. Bij de 12-14-jarigen gaat het om 1,3%. Bij de 15-16-jarigen 5,0% en bij de 17-18-jarigen 9,9%. XTC, amfetamines en cocaïne komen het meest frequent voor.

5. HOEVEEL JONGEREN ROKEN TABAK?[7]

33,7% van de twaalf-achttien-jarigen heeft ooit in zijn/haar leven tabak gerookt. In de eerste graad heeft 15,5% ooit in zijn/haar leven tabak gerookt. In de tweede graad is dat 42,4% en in de derde graad 54,3%.

13,2% van alle leerlingen rookt regelmatig en 9,1% dagelijks.
De gemiddelde leeftijd om de eerste keer tabak te roken is veertien jaar. 5% van de jongeren (12-18 jaar) die roken of ooit gerookt hebben, is begonnen voor zijn 12de jaar. 16% is begonnen voor zijn 13de jaar.

Het verschil voor roken tussen jongens en meisjes is klein: respectievelijk 36,1% en 31,3% heeft ooit in zijn/haar leven tabak gerookt.

6. WAT ZIJN DE RISICO'S VAN TABAK VOOR JONGEREN?

- Roken is verslavend. De lichamelijke verslaving heeft te maken met de nicotine, de geestelijke met de ingesleten gewoonte van het roken.
- Roken en passief roken zijn zeer schadelijk voor de gezondheid. Rokers hebben 50% kans om te overlijden als gevolg van het roken. 25% van alle rokers gaat 10 jaar te vroeg dood.

[7] Alle cijfers hier opgenomen komen uit het Syntheserapport van de VAD-leerlingenbevraging, schooljaar 2010-2011.

- Jongeren die tabak roken, hebben meer kans om cannabis te gaan gebruiken. En jongeren die cannabis roken, hebben bijna allemaal eerst tabak gerookt voor ze de stap naar cannabis zetten. Het is daarom extra belangrijk je kinderen af te raden om tabak te roken. Stoppen met tabak wordt moeilijker wanneer men ook cannabis gebruikt. En de kans om opnieuw met tabak te beginnen nadat men gestopt was, wordt groter.

7. HOEVEEL JONGEREN DRINKEN ALCOHOL?

De **gemiddelde leeftijd** waarop jongeren hun eerste glas alcohol drinken, is 13,8 jaar. Net iets minder dan de helft van de 12-14-jarigen heeft ooit al eens alcohol gedronken, terwijl dit bij 15-16-jarigen de ruime meerderheid is (85,8%). Bij de 17-18-jarigen heeft amper 7,9% nog nooit alcohol gedronken. Van die laatste groep drinkt 40,5% regelmatig (meerdere keren per week) alcohol.

71,5% van de twaalf-achttien-jarigen heeft ooit in zijn/haar leven alcohol gedronken. 19,5% drinkt regelmatig. Over een tijdspanne van drie jaar zijn de cijfers voor 'ooit-gebruik' en 'laatstejaarsgebruik' bij twaalf-veertien-jarigen met bijna 15% gedaald. In het schooljaar 2007-2008 bedroeg het cijfer voor 'ooit-gebruik' 62,1%. In het schooljaar 2010-2011 was dit nog 47,8%. Het 'laatstejaarsgebruik' bij twaalf-veertien-jarigen daalde van 45,0% (2007-2008) tot 34,2% (2010-2011).
In de eerste graad heeft 47,8% ooit in zijn/haar leven alcohol gedronken. In de tweede graad is dat 85,8% en in de derde graad 92,1%.

Ongeveer evenveel jongens als meisjes hebben al ooit alcohol gedronken. Jongens drinken wel vaker alcohol dan meisjes: 25,4% van de jongens drinkt regelmatig alcohol, bij de meisjes is dit 13,6%. Er zijn meer meisjes (48,8%) die occasioneel drinken dan jongens (38,8,2%).

Zowel het ooit-gebruik, als het laatstejaargebruik en het regelmatig gebruik zijn de laatste 10 jaar gedaald met ongeveer 10%. Dat komt vooral door een sterke daling in het ooit-gebruik van alcohol bij 12-14-jarigen. 10 jaar geleden had 78,2% ooit alcohol gedronken, in 2010-2011 was dit nog maar 47,8%.

Bier is het meest favoriete drankje. Sterke drank en cocktails worden vaker door oudere leerlingen gedronken.

8. WAT ZIJN DE RISICO'S VAN ALCOHOL VOOR JONGEREN?

- De hersenen van kinderen en jongeren zijn nog volop aan het ontwikkelen (wat blijft verdergaan tot 20 à 25 jaar). Alcohol verstoort die groei en kan, vooral als het vaak gedronken wordt, leiden tot een slechter geheugen en een verminderd concentratievermogen. En dat zorgt dan weer voor leerproblemen.
- In de loop van de puberteit bouwen jongeren aan hun identiteit, leren ze omgaan met succes en mislukking enz. Overmatig alcoholgebruik verstoort dit proces. Dat kan het karakter en het gedrag van je kind beïnvloeden.
- Kinderen en jongeren zijn kleiner en wegen minder dan volwassenen. Ze zijn dus kwetsbaarder en gevoeliger voor de effecten van alcohol. Hun lever is het ook niet gewoon om alcohol af te breken. Daardoor weten ze niet goed waaraan zich te verwachten bij welke hoeveelheid.

- Bij jongeren lokt alcohol regelmatig waaghalzerij en vechtpartijen uit. Het leidt ook tot opdringerig en seksueel ongewenst gedrag. Bovendien beschikken jongeren vaak nog niet over de sociale vaardigheden om probleemsituaties op te lossen.
- Het staat vast dat hoe vroeger een kind met het drinken van alcohol begint, hoe groter de kans is dat het later een drankprobleem krijgt. 40% van de kinderen die al voor hun dertiende alcohol dronken, raakt later in de problemen met alcohol.

9. IS CANNABIS LEGAAL?

Cannabis is een **illegale drug**, zowel voor minder- als voor meerderjarigen. Cannabis invoeren, produceren, bezitten, gebruiken en verkopen is in België voor iedereen illegaal en dus strafbaar, ook na de wetswijziging van juni 2003.

Alleen als een **meerderjarige** een kleine hoeveelheid cannabis voor persoonlijk gebruik (maximum 3 gram of 1 geteelde plant) bezit en als er geen sprake is van openbare overlast of verzwarende omstandigheden (bijvoorbeeld de aanwezigheid van minderjarigen), kan er een zogeheten vereenvoudigd proces-verbaal opgemaakt worden. Concreet krijgt bezit voor persoonlijk gebruik de laagste vervolgingsprioriteit.

Specifiek voor minderjarigen (-18 jaar) geldt het volgende: bezit en gebruik van zowel cannabis als van andere illegale drugs zijn in alle omstandigheden verboden. Wanneer een minderjarige betrapt wordt met drugs, maakt de politie een proces-verbaal op en bezorgt dit aan het parket. Ook de ouders worden op de hoogte gebracht.

10. MOGEN JONGEREN VOLGENS DE WET ALCOHOL DRINKEN?

Volgens de wet mag er geen alcohol (= alcoholhoudende dranken van meer dan 0.5% vol. o.a. bier, wijn, ….) geschonken, verkocht of aangeboden worden aan min-16-jarigen. Sterke drank mag niet geschonken, verkocht of aangeboden worden aan jongeren onder de 18 jaar. Er bestaan meer en meer initiatieven om het naleven van deze wet te stimuleren.

11. MOGEN JONGEREN VOLGENS DE WET SIGARETTEN KOPEN?

Sigaretten mogen niet verkocht worden aan jongeren onder de 16 jaar, maar uit onderzoek blijkt dat dit verbod onvoldoende nageleefd wordt.

Sigaretten zijn in ons land ook op heel veel plaatsen te koop. Vaak worden sigaretten verkocht in winkels in de buurt van scholen. Tabaksreclame is verboden, maar blijft toch mogelijk op strategische plaatsen binnen en buiten de krantenwinkels. Tabakswaren kunnen in de winkels ook open en bloot worden uitgestald. Jongeren zijn gevoelig voor de stijl en uitstraling van een pakje sigaretten. Het pakje zelf is de belangrijkste marketingtool geworden. In ons land zijn tabaksproducten ook relatief goedkoop. Voor jongeren is het financiële argument nochtans belangrijk. Hoe hoger de prijs, hoe minder ze roken.

12. WAT KAN IK DOEN ALS MIJN KIND LIEGT?

Allereerst is het belangrijk aan te geven dat je het niet fijn vindt dat je kind feiten achter houdt, verdraait of verzint. Zeg dit duidelijk maar niet beschuldigend, zonder er een preek van te maken ... Haal zeker geen oude koeien uit de sloot en veralgemeen niet. Blijf bij deze concrete situatie. Benadruk dat je het belangrijk vindt het echte verhaal over de gebeurtenissen te horen, wat er ook gebeurd mag zijn. Beloon dus de eerlijkheid van je kind! Daarnaast is het erg belangrijk om SAMEN te achterhalen WAAROM je kind 'liegt'. Er zijn immers meerdere verklaringen mogelijk en soms heb je zelf de sleutel in handen om te voorkomen dat dit nóg meer gebeurt. Liegt je kind (al langer) over meerdere dingen? Is dit de eerste keer over dit onderwerp? Gaat het om belangrijke feiten of bijkomstigheden? Wil je kind iets verborgen houden of verbloemen om je misschien te sparen omdat je nu eenmaal een (te) bezorgde ouder bent? Of is hij/zij bang voor een straf en ben je als ouder erg stipt of streng? Geeft je kind toe dat het niet de waarheid is of blijft hij/zij hardnekkig de leugen verdedigen? Kent je partner wel de waarheid? Deze vragen en antwoorden kunnen helpen om te begrijpen waarom je kind deed wat het deed. Eens dat duidelijker is, kan je ook meer gepast reageren. Denk er vooral aan dit gesprek te voeren als je allebei ‘afgekoeld’ bent. Bij de eerste confrontatie reageren we vaak te emotioneel en zeggen we verkeerde dingen. Luister eerst naar je kind. Maak dan afspraken naar de toekomst toe.

Los hiervan is het altijd belangrijk om je kind te prijzen voor openheid en eerlijkheid. Als het voor je kind duidelijk is hoe erg dit geapprecieerd wordt, zal dit hem stimuleren om eerlijk te zijn.

13. IS HET ZINVOL OM EEN URINETEST AF TE NEMEN?

Wie vermoedt dat zijn kind drugs gebruikt, gaat op zoek naar duidelijkheid, bevestiging en houvast. Maar het is soms moeilijk om louter op basis van uiterlijk of gedrag af te leiden of je kind al dan niet gebruikt. Een urinetest lijkt dan een handige manier om uitsluitsel te krijgen.

Echter: Positief of negatief, het resultaat van een urinetest is steeds een momentopname. Geen enkele test kan je 100% zekerheid geven dat je kind (n)ooit drugs gebruikt heeft. Het testresultaat is hoogstens een indicatie.

Blijf realistisch en stel geen te hoge verwachtingen. Een urinetest is geen wondermiddel of mirakeloplossing. Met het testen van urine geef je een dubbelzinnige boodschap: je hoopt het vertrouwen in je kind te herstellen, maar toont eigenlijk je wantrouwen. Soms bereik je daarmee het omgekeerde en neemt het wederzijdse wantrouwen alleen meer toe.

Wanneer je je kind koste wat kost wil betrappen, dreig je ongewild in een kat-en-muisspel terecht te komen. Praten wordt dan alsmaar moeilijker. Misschien gaat je kind nog meer achter je rug doen en krijg je op den duur nog minder zicht op waar je kind mee bezig is.

De beste manier om te weten te komen of je kind drugs gebruikt, is uit de mond van je zoon of dochter zelf. Dat klinkt logisch, maar is zelden vanzelfsprekend. Door een goede verstandhouding kan je vaak veel meer duidelijkheid krijgen dan via allerlei omwegen. Praten met je kind is dus je belangrijkste wapen.

14. HOE KAN IK OPVOLGEN OF MIJN KIND ZICH AAN DE AFSPRAKEN HEEFT GEHOUDEN?

Spreek met je kind op voorhand af hoe hij kan tonen dat hij zich aan de regels of afspraken heeft gehouden. Je kan bijvoorbeeld vragen je te sms'en als hij vertrekt op een feestje. Je kan wakker blijven tot je zoon of dochter thuis is of vragen dat hij je wekker (die staat op het uur dat hij moet thuiskomen) afzet bij thuiskomst.

Tieners appreciëren het als je ervan uit gaat dat je hen kan vertrouwen. Vraag dan gewoon de volgende ochtend of hij zich aan de afspraken heeft gehouden. Maar als je telkens wanneer je kind op stap is geweest, vraagt of hij heeft gedronken, zal hij zich erg gecontroleerd voelen. Dat kan contraproductief werken. Vraag daarom vooral hoe het was en toon interesse. Je kind merkt dan dat je het belangrijk vindt hoe hij het heeft gehad en dat je zicht probeert te houden op wat hij doet.

Mocht het vertrouwen geschonden worden of in het verleden geschonden zijn, volg dan je tiener iets strikter op. Spreek af hoe hij kan aantonen dat hij zich nu wel aan de regels heeft gehouden en hoe hij je vertrouwen terug kan verdienen. Alle methoden om je kind op te volgen hebben tot doel de vertrouwensband met je kind opnieuw te herstellen. Als je kind kan tonen dat hij zich aan de afspraken houdt, kan je de controle stilaan weer afbouwen tot het niet meer nodig is.

Buiten het medeweten van je kinderen proberen te weten te komen of ze zich aan de regels hebben gehouden (bijvoorbeeld achter de rug via anderen controleren, zelf op onderzoek uitgaan), is geen goed idee. Als je op iets stuit, zal je het nadien toch aan je kind moeten voorleggen. Je kind zal dan het gevoel hebben dat je hem/haar niet vertrouwt en minder snel eerlijk tegen je zijn.

15. HOE LEG IK AAN MIJN KIND UIT WAT DRUGS ZIJN?

Bereid je als ouder voor op de vraag: 'Wat zijn drugs?' Ga eerst na wat je kind zelf al heeft gehoord. Pik daarop in en bied zelf een eerlijk en duidelijk antwoord. Dat kan als volgt klinken: "Drugs zijn stoffen die mensen gebruiken om zich beter te voelen. Ze werken in op je hoofd en je lichaam en ze kunnen ervoor zorgen dat een vervelend gevoel, zoals verdriet, eventjes weggaat. Of ze zorgen ervoor dat een feestje extra leuk wordt. Juist omdat het vaak leuk is om drugs te gebruiken, bestaat het gevaar om meer te gaan gebruiken dan je eigenlijk van plan was. Als je teveel gaat gebruiken, is dat niet goed voor je lichaam. Misschien kan je dan na een tijd niet meer zonder en voel je je slecht als je geen drugs hebt."

16. WAT ZIJN GOEDE GRENZEN VOOR TABAK, ALCOHOL EN DRUGS?

De meest gezonde grenzen voor jongeren over tabak, alcohol en cannabis, zijn:

- Alcohol:
  - geen alcohol onder de zestien jaar
  - geen sterkedrank onder achttien jaar
- Tabak: geen tabak roken

- Cannabis: geen cannabis gebruiken

17. ZIJN DRUGS NU MAKKELIJKER VERKRIJGBAAR DAN VROEGER?

Helaas zijn er geen cijfers van 20-30 jaar geleden te vinden. En in het algemeen blijkt wel dat 10 á 15 jaar geleden jongeren makkelijker aan cannabis geraakten dan nu:

Uit de **HBSC-studie** komt naar voor dat in 1996 iets meer jongeren zeiden dat ze gemakkelijk aan cannabis konden geraken dan in 2006 (een derde van de jongens en een vijfde van de meisjes). Over de jaren heen is er voor de oudste leerlingen niet veel verschil. De jongste leerlingen schatten de bereikbaarheid van cannabis in 2006 minder gemakkelijk in dan in 1996. Tussen 1996 en 2006 is de 'ingeschatte' toegankelijkheid van cannabis voor alle onderwijsvormen afgenomen.

De **Espad-studie** ziet hetzelfde: in 2003 zegt 50% van de leerlingen dat ze heel gemakkelijk of nogal gemakkelijk aan cannabis kunnen geraken. In 2007 is dat 4 op 10 leerlingen. In 2011 zijn de cijfers vergelijkbaar met 2007: 40% van de leerlingen zegt dat ze heel gemakkelijk of nogal gemakkelijk aan cannabis kunnen geraken (43% van de jongens en 37% van de meisjes).

Zie: http://www.espad.org/en/Reports--Documents/ESPAD-Reports/

Cijfers van de leerlingenbevraging (2010-2011) 12-14-jarigen:

- 11,3% zegt makkelijk aan cannabis te geraken
- 20,1% weet het niet goed
- 68,6% zegt niet makkelijk aan cannabis te geraken

DEEL IV:
BIJLAGEN

INHOUDSOPGAVE

BIJLAGE 1:
LEIDRAAD ALGEMENE OUDERGROEPEN

HOOFDSTUK 1. STRAATINTERVIEWS – VERWELKOMING

FILMPJE: INTERVIEWS

Laat de aanwezige ouders zich even **voorstellen**: hoeveel kinderen, leeftijd kinderen…

EVENTUEEL VRAGEN:

- Wat valt je op?
- Wat verwacht je van de vorming?

Heet de ouders **welkom** op 'Als Kleine Kinderen Groot Worden'

Leg uit: Ouders zijn experts

Geef een **overzicht** van de vorming

HOOFDSTUK 2. TO BLOW OR NOT TO BLOW – DE INVLOED VAN OUDERS

FILMPJE 'TO BLOW OR NOT TO BLOW'

Twee keuzes:

A. Gaat hij mee een joint roken of niet? → Hij rookt / Hij rookt niet.

VRAGEN:

B. Waarom denk je dat hij het wel/niet doet?
C. Heeft de vader zijn zoon kunnen beïnvloeden in de keuze die hij maakt?
D. Heeft de vader het goed aangepakt volgens jou?
E. Welke belangrijke elementen heeft de vader aangehaald?

Leg uit:

- Er is geen correct antwoord: goede en minder goede elementen in de aanpak van de vader. Hij heeft het redelijk goed aangepakt.
- Redenen dat hij het WEL zou doen
- Redenen dat hij het NIET zou doen

Leg uit: Ouders hebben een belangrijke preventieve invloed (HOOFDBOODSCHAP van de vorming)

HOOFDSTUK 3.
ROKENDE VRIENDIN – COMMUNICATIE

FILMPJE: 'ROKENDE VRIENDIN'

VRAGEN:

Na het gesprek tussen de twee moeders in de winkel:

- Wat zou jij doen in dit geval?

Reactie 1 (op onderzoek uit):

- Wat vind je van de reactie van de moeder?
- Zou jij ook op zoek gaan naar sporen?
- Wat zou de dochter hiervan vinden?
- Wat als ze een pakje sigaretten had gevonden in de jas van Steffie?
- Wat kon ze beter doen?

Reactie 2 (ongelukkig moment):

- Wat vind je van de reactie van de moeder?
- Wat is het effect van deze reactie op Steffie?
- Bereikt de moeder wat ze wil?
- Wat zou ze beter doen?

Reactie 3 (boos):

- Wat vind je van de reactie van de moeder?
- Wat is het effect van deze reactie op Steffie?
- Gaat de moeder het gesprek aan?
- Is er een betere reactie?

Reactie 4 (gesprek):

- Wat vind je van de reactie van de moeder?
- Wat is het effect van deze reactie op Steffie?
- Gaat de moeder het gesprek aan?
- Is er een betere reactie?

Leg uit: Wat je moet weten over praten met je kind over tabak, alcohol en drugs

HOOFDSTUK 4.
HOME ALONE – VOORBEELDGEDRAG

FILMPJE: 'HOME ALONE'

Kader kort het filmpje.

VRAGEN:

A. Is alle kopieergedrag van kinderen/jongeren even onschuldig?
B. Wat zegt dit filmpje ons?

LEG UIT: Als ouder sta je altijd model.

STELLINGENSPEL:

- Als ik zelf rook, kan ik moeilijk tegen mijn kind zeggen dat hij het niet mag doen.
- Als ik buiten rook of onder de dampkap, bescherm ik mijn kind voldoende tegen de negatieve gevolgen van mijn rookgedrag.
- Als mijn kind mij dronken ziet, kan ik hem geen glaasje meer weigeren.
- Ik laat mijn kind af en toe thuis drinken, zo leert hij er verstandig mee om te gaan.
- Met Nieuwjaar krijgt mijn veertienjarige dochter ook een glaasje champagne. (Deze stelling sluit aan bij de vorige, toelichting is gelijkaardig.)
- Wat ik vroeger als kind deed, mag mijn kind nu ook, want ik ben goed terecht gekomen. (MMM)

LEG UIT: Ook als je zelf gebruik kan je nog grenzen stellen aan je kind.

HOOFDSTUK 5.
JUNGLEPARTY –
REGELS EN AFSPRAKEN
+ OPVOLGING

FILMPJE: 'JUNGLEPARTY'

VRAGEN:

A. Welke elementen van de aanpak van de ouders uit het filmpje vind je goed?
B. Welke elementen van de aanpak van de ouders uit het filmpje vind je minder goed?
C. Vind je de ouders (te) streng?
D. Vind je de gemaakte afspraken/regels duidelijk? Waarom wel/niet? / Denk je dat de jongen op tijd thuis zal zijn en geen alcohol zal drinken?
E. Wat zijn de gevolgen als de regels overtreden worden?

LEG UIT:

- Alle ouders zijn verschillend en iedereen pakt het anders aan.
- Gezonde richtlijnen voor alcoholgebruik door jongeren.
- Wanneer regels, wanneer afspraken? (leeftijd + strijdpunten)

LEG UIT: Opvolging

Stoplichtenspel: Leg spel uit en illustreer met een voorbeeld.

THEMA'S:

- Roken
- Alcohol drinken
- Gebruik van cannabis
- Orde in de eigen slaapkamer
- Orde in de gemeenschappelijke ruimten van het huis
- Samen avondeten
- Kledij bij het uitgaan/naar school gaan
- Pc/internet gebruiken
- Naar een festival gaan

LEG UIT:

- Het belang van expliciteren
- Evenwicht van groen en rood?

Fabels over tabak-, alcohol- en drugregels

HOOFDSTUK 6.
TE LAAT THUIS –
ALS REGELS OF AFSPRAKEN
NIET NAGELEEFD WORDEN

FILMPJE: 'TE LAAT THUIS'

VRAGEN:

Na DEEL 1 van het filmpje – De zoon komt 's nachts te laat thuis

A. Wat vind je van de reactie van de moeder in het filmpje?
B. Wat deed de moeder eerst?
C. Heeft ze ruimte gelaten voor de zoon om te reageren?
D. Luisterde ze naar hem?
E. Hebben ze op het moment zelf nieuwe afspraken gemaakt?
F. Waarom niet?
G. Heeft ze een straf uitgesproken?

LICHT TOE: Reactieschema bij grensovertreding (4 stappen)

LEG UIT: Waarom houden ze zich niet aan de regels/afspraken?

Als overgang naar DEEL 2 van het filmpje, stel je eventueel volgende vragen:

- Wat moet er in het gesprek de volgende dag aan bod komen?
- Hoe zou je het gesprek aanpakken?

VRAGEN: na DEEL 2 - Het gesprek aan de ontbijttafel

A. Hoe is het gesprek de volgende dag verlopen?
B. Welke aspecten zijn je opgevallen?
C. Welke elementen zijn aan bod gekomen in het gesprek?
D. Wat vind je van de gemaakte afspraken?
E. Heeft de zoon voldoende inbreng in het gesprek?
F. Had er ook een straf moeten volgen?
G. Welke elementen zijn NIET aan bod gekomen en vind je zelf wel belangrijk?

LEG UIT:

Belangrijk bij een grenzenstellend gesprek
Straffen en belonen

HOOFDSTUK 7. AFSLUITING VAN DE VORMING

BESLUIT en bedank

BIJLAGE 2: LEIDRAAD 'KWETSBARE GROEPEN'

We spreken over 'kwetsbare groepen', maar eigenlijk gaat het over een groep ouders in een kwetsbare positie. Door deze positie zijn hun sterktes en krachten dikwijls ongezien en ongekend.[8]

In wat volgt maken we concreet hoe je 'Als Kleine Kinderen Groot Worden' kan aanbieden aan een kwetsbare oudergroep. Zie dit als een leidraad voor het gebruik van de filmpjes en de werkvormen. De inhouden die je wil bespreken en meegeven, blijven natuurlijk hetzelfde. **Daarom is het belangrijk om eerst de vormingsmap zelf door te nemen**. In deze leidraad gaan we niet opnieuw in op de doelen en inhouden van de thema's, maar stellen we een aangepaste aanpak voor. Op de bijgevoegde USB-stick vindt u een aparte powerpointpresentatie die rekening houdt met deze aanpassingen (PPT – Kwetsbare groepen).

Het belangrijkste doel van deze vorming voor kwetsbare ouders, is het gesprek te starten en ouders te stimuleren om na te denken en mee te praten over tabak, alcohol en drugs. Ouders moeten zich nadien ook klaar voelen om het gesprek aan te gaan met hun kinderen en het onderwerp bespreekbaar te maken.

Als je als trainer op het einde afscheid kan nemen van ouders die het gevoel hebben '**eigenlijk zijn we toch wel goed bezig'**, was je vorming geslaagd.

Na enkele algemene aandachtspunten, vind je per hoofdstuk een korte duiding van de aanpassingen voor kwetsbare ouders.

1. ALGEMENE AANDACHTSPUNTEN

VOELSPRIETEN

Training geven aan een kwetsbare oudergroep vraagt heel wat **inleving**. Het is heel belangrijk om alert te zijn voor wat er gebeurt in je groep en voor de noden van de aanwezigen. Gebruik als trainer al je voelsprieten om te weten te komen wat er leeft en om daarop in te spelen. Wees altijd alert voor (mogelijke) specifieke gevoeligheden zoals een verleden van alcoholmisbruik, een geschiedenis in de jeugdhulpverlening. Dit bepaalt immers mee de kijk van mensen op het thema en de bespreekbaarheid ervan.

---

[8] Ook heel wat allochtone ouders bevinden zich in een kwetsbare positie. Deze leidraad is echter niet op maat van deze doelgroep gemaakt. Er wordt geen rekening gehouden met specifieke culturele gevoeligheden.

VRAAGGERICHT WERKEN

Het is bij deze groep nóg belangrijker om vraaggericht te werken en eerst na te gaan waar de moeilijkheden en motivaties voor deelname zitten. Op die manier kan je het pakket **op maat** toepassen, er doorheen 'slalommen' om eruit te halen wat relevant is voor de groep die voor je zit. Als je bijvoorbeeld merkt dat de fictiefilmpjes veel losmaken, ga je daarmee verder. Als je merkt dat er vooral vragen uit de groep komen, laat dat dan je leidraad zijn doorheen de vorming. Durf met andere woorden het stramien van het pakket – zoals weergegeven in deze map - los te laten. Voor jouw oudergroep, bestaat er misschien een andere, meer logische opbouw.

AANPAK VAN DE THEMA'S

Bij een kwetsbare groep is het niet aangewezen al de inhouden van de vormingsmap te bespreken op één oudermoment. De verschillende thema's afzonderlijk zullen al heel wat tijd vragen. Ook dat is een motivatie om meer vraaggestuurd te werken en te kiezen uit de onderwerpen. Als je de mogelijkheid hebt 2 of meerdere vormingen rond het thema te geven, des te beter.

Het is erg belangrijk om ouders altijd eerst **zelf aan het denken te zetten** voor je een thema toelicht, een oplossing brengt of een filmpje toont. In de vormingsmap wordt het beeldmateriaal telkens gezien als inleiding van een thema of een werkvorm. Bij kwetsbare groepen zien we het beeldmateriaal eerder als illustratie bij een thema. Bij een vorming voor een kwetsbare groep, keer je daarom best de volgorde om. Stimuleer de ouders steeds om eerst na te denken, alvorens je zelf invulling geeft aan het onderwerp. Geef bijvoorbeeld **eerst enkele vragen** mee zodat ouders er in groepjes over kunnen nadenken en toon nadien pas het filmpje. Hieronder tonen we per hoofdstuk hoe je dat kan doen.

Niet alle beeldmateriaal is even geschikt. Beeldmateriaal kan door ouders als advies opgevat worden – 'Zo moet het' terwijl verschillende filmpjes zeker niet het goede voorbeeld tonen.

De werkvormen 'stellingenspel' en 'stoplichtenspel' uit de vormingsmap doe je beter niet met een kwetsbare oudergroep. Het belangrijkste is ouders zelf te laten spreken en naar hen te luisteren. Zie het eerder als een informele babbel dan als een vorming of het aanleren van iets. Het gesprek is je belangrijkste instrument.

HERKENBAARHEID

Sommige huizen, gezinnen en acteurs uit de filmpjes getuigen van een hogere sociaal-economische status. Dit is geen probleem maar een aangrijpingspunt om duidelijk te maken dat **ook doorsneegezinnen problemen kunnen ervaren** met hun kinderen en dat ook daar tabak-, alcohol- en ander druggebruik kan voorkomen. Dit kan dus net versterkend werken en het taboe op problemen binnen hun eigen gezinssituatie wat verlichten.

Je hoeft dit niet te expliciteren, maar indien er een opmerking of vraag over komt, kan je wel bovenstaande duiding geven. Spreek dan uit dat iedereen tabak-, alcohol- en andere druggerelateerde problemen meemaakt, dat jongeren uit welgestelde gezinnen bijvoorbeeld ook met drugs in aanraking komen en dat pubers dikwijls moeilijk zijn, ongeacht de omgeving waarin ze opgroeien.

Mensen in armoede zijn het vaak niet gewoon om veel met elkaar te praten over belangrijke thema's. De focus van Als Kleine Kinderen Groot Worden ligt echter op open communicatie, op gesprekken tussen ouders en kinderen. Het kan dat ouders daardoor niet herkennen wat er in de filmpjes gebeurt.

Je belangrijkste doel is dat ouders nadien het gesprek durven aangaan en inzien dat praten belangrijk is.
Het grootste doel van ouders in armoede is dat het met hun kinderen beter gaat dan met hen.

TIPS:

Geef de vorming samen met een opgeleide ervaringsdeskundige in armoede en sociale uitsluiting. Je kan hiervoor terecht bij TAO Armoede (http://www.tao-armoede.be/). Zij zetten opgeleide ervaringsdeskundigen in op maat van jouw vraag.

Bekijk de visietekst over armoede van vzw De Link (http://www.de-link.net/?page_id=1011)

2.
SPECIFIEKE AANDACHTSPUNTEN PER THEMA

2.1
VERWELKOMING

Toon het filmpje met de **'Straatinterviews'**.

Doe kort een kennismakingsronde: wie zit er in de groep? Hoeveel kinderen hebben ze? enz.

Boodschap: Benadruk dat ouders al heel veel goed doen, allemaal het beste voorhebben met hun kind en zelf best aanvoelen hoe ze hun eigen kind kunnen opvoeden in hun moeilijke levenssituatie. Ouders in armoede worden dikwijls langs allerlei kanten beschuldigd of met de vinger gewezen. Zij ervaren meer controle en moeten extra letten op bijvoorbeeld een schoon huis, schone kinderen en schone kleren. Zij voelen erg snel wanneer zij ergens niet aan voldoen of met een scheef oog bekeken worden. Ons doel is net het omgekeerde, namelijk ouders bevestigen in hun ouderrol door te benoemen wat wel goed loopt in de opvoeding.

Mogelijke reactie van ouders: Alcohol lijkt in de straatinterviews redelijk algemeen aanvaard. De gangbare stelling lijkt: 'het mag gebruikt worden, maar niet te veel'. Soms hebben mensen in armoede een geschiedenis van problemen door alcoholmisbruik. Daardoor kunnen ze afwijzend staan tegenover de relativerende boodschap uit de getuigenissen. Verduidelijk daarom dat hoewel het legaal is, alcohol ook schadelijk is. Het heeft dikwijls zware gevolgen, dus er mag niet lichtvoetig mee omgesprongen worden. Niet gebruiken blijft altijd de meest gezonde keuze.

2.2
INVLOED VAN OUDERS:
TO BLOW OR NOT TO BLOW

Dit filmpje toont een redelijk goed gesprek tussen vader en zoon. Niet alle ouders hebben echter de vaardigheden of de gewoonte om op deze manier in dialoog te gaan met hun kind. Communiceren en argumenten geven zoals de vader in het filmpje doet, is voor ouders in armoede niet vanzelfsprekend. Daarnaast is ook de soort relatie tussen vader en zoon een belangrijke voorwaarde voor een open gesprek. Ook dat is niet vanzelfsprekend. Afhankelijk van de eigen ervaringen zullen de ouders misschien niet meer zo open kunnen reageren als de vader in het filmpje. Ouders kunnen extreem reageren, bijvoorbeeld boosheid die de dialoog onmogelijk maakt of onverschilligheid en het net niet erg vinden als het kind zou gebruiken.

Ouders kunnen aanvoelen dat ze niet de vaardigheden en het emotionele vermogen hebben om de aanpak uit het filmpje toe te passen. Het tonen van het ideale gesprek in het filmpje, kan daarom een schuldgevoel aanwakkeren.

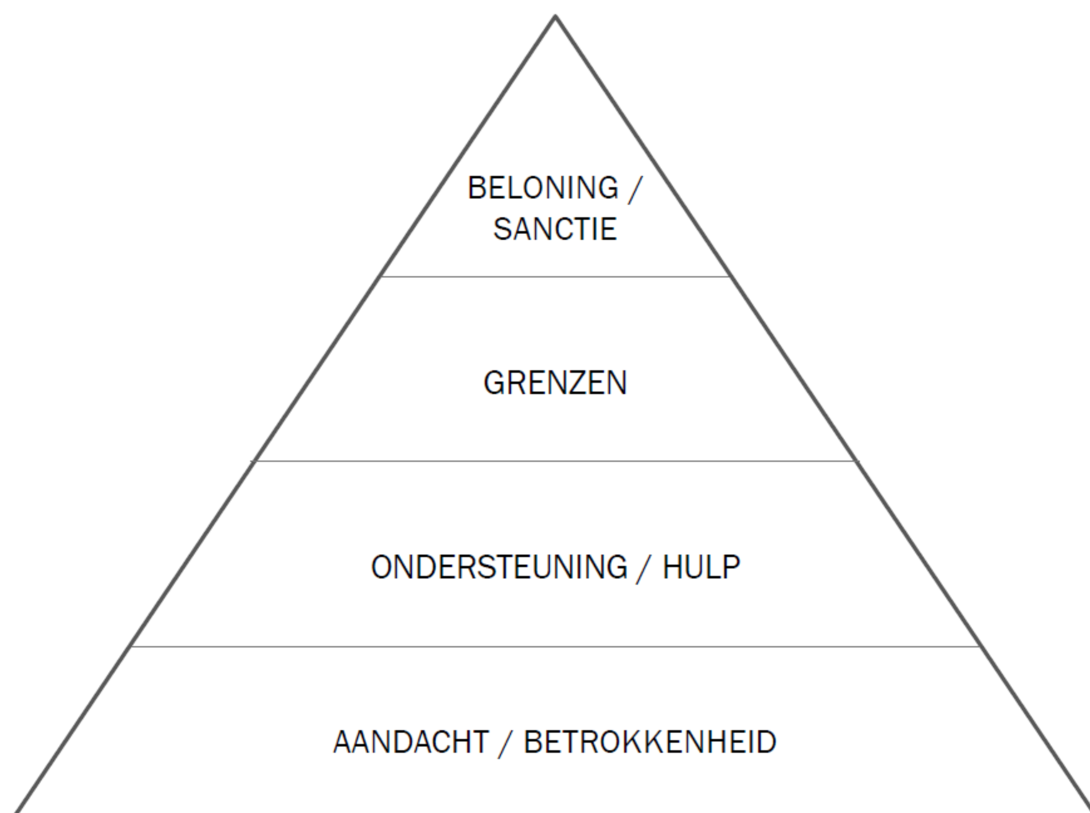
Alvorens het gesprek tussen vader en zoon te tonen, **kader je het filmpje** als volgt:

In dit filmpje tonen we een **mogelijk goed gesprek**. Er zijn echter heel veel verschillende soorten gesprekken mogelijk, dit is slechts één voorbeeld. Het kan dus dat jij het anders zou aanpakken.

Waak er met andere woorden over dat je het schuldgevoel niet aanwakkert. Weet dat een verkeerde aanpak ervoor kan zorgen dat de mensen zich afsluiten voor de rest van de vorming of dat de veiligheid om open te praten, weg is. Het is niet vanzelfsprekend dit goed aan te voelen bij je groep.

Als je voelt dat ouders het filmpje niet herkennen, vertel je dat **je altijd kan werken aan de communicatie met je kinderen**. Als je het nu niet gewoon bent, kan je met kleine stapjes het contact proberen opbouwen. Vertel ouders dat opvoeden een balans van vraag en aanbod is waarin het belangrijk is dat kinderen de aandacht, de hulp, de grenzen en de sancties krijgen die ze op dat moment nodig hebben. Deze vier elementen vormen de bouwstenen voor een goede relatie met je kind. Het is belangrijk dat je kind de aandacht krijgt die het op dat moment nodig heeft. Vervolgens kan je kijken naar de hulp die je kind nodig heeft, enz. De ene stap is dus een voorwaarde voor de volgende stap.

Dit zijn de stappen van de **balans van opvoeding** in volgorde:



Na het filmpje stel je de vraag:

Gaat de zoon mee van de joint roken of niet?

Laat ouders zelf zoeken naar het waarom en stuur het gesprek naar de belangrijke invloed die ouders hebben.
Gebruik verder de werkvorm uit de vormingsmap om dit filmpje te bespreken.

2.3 COMMUNICATIE: ROKENDE VRIENDIN

Het is belangrijk om vanuit de meningen van de ouders te vertrekken. Er moet ruimte zijn voor de ouders om eerst zelf na te denken. Daarom hoef je de vierde reactie niet te tonen (namelijk het goede gesprek tussen moeder en dochter). Door de **drie eerste reacties** te tonen kan je al erg veel elementen aanhalen. Het vierde en goede gesprek kan ouders het gevoel geven dat deze manier van communiceren toch te hoog gegrepen is.

Gebruik de **werkvorm uit de vormingsmap** om dit filmpje te bespreken.

Het **belangrijkste doel** is dat ouders beseffen dat ze altijd moeten proberen eerst een gesprek aan te gaan met hun kind als er iets misloopt. En als dat niet lukt is het belangrijk om even een stapje terug te zetten en terug te beginnen werken aan positieve aandacht. Geef af en toe een complimentje of een beloning en ga uit van wat je kind goed doet.

Je kan het **vierde filmpje** wel tonen als opstapje naar het volgende onderwerp 'voorbeeldgedrag'. De mama vertelt in het gesprek immers dat ze zelf heeft gerookt en hoe moeilijk het was om ermee te stoppen. Dat is een goede aanleiding om het over het 'goede voorbeeld' te hebben.

2.4 VOORBEELDGEDRAG

Het filmpje 'Home alone' toont via een omweg wat voorbeeldgedrag is en hoe ook pubers meningen en gedragingen van hun ouders overnemen. Er is geen directe link zichtbaar tussen het gebruik van ouders en de negatieve invloed op hun puberende kinderen, en dat maakt het voor kwetsbare ouders heel moeilijk om de bedoeling van dit filmpje te volgen. Zij zijn een directe manier van communiceren gewoon en kunnen de aanpak van het filmpje ervaren als 'rond de pot draaien'.

De reactie van ouders op dit filmpje zal misschien zijn dat de kinderen stout zijn en alles mogen van hun ouders, of dat het niet goed is van ouders om de kinderen alleen te laten. Over voorbeeldgedrag maakt het niet meteen iets los.

We tonen daarom dit **filmpje niet**. (werd niet opgenomen in de powerpoint voor kwetsbare groepen)

Je kan het onderwerp aankaarten naar aanleiding **van reactie 4 van het filmpje 'Rokende Vriendin'**.

Met deze vraag: "Vind je dat ouders mogen roken en alcohol drinken in het bijzijn van hun kinderen?" raak je waarschijnlijk al ver. Dit lokt doorgaans veel reactie uit.

Het belangrijkste is dat je aankaart dat ouders die gebruiken ook nog grenzen kunnen stellen aan hun kinderen. Voorwaarde daartoe is wel dat ze voordien het gesprek met hun kinderen aangaan en dat ze eerlijk zijn over de voor- en nadelen van hun gebruik. Duidelijke grenzen zijn natuurlijk ook nodig.

Ook al kunnen ouders nog grenzen stellen als ze gebruiken, geef wel als duidelijke boodschap mee dat het bewezen is dat kinderen van ouders die gebruiken, meer kans hebben om zelf ook te gebruiken.

Gebruik verder de **uitleg in de vormingsmap** om dit thema te bespreken.

Je kan er daarnaast voor kiezen het onderwerp aan te kaarten door **enkele foto's** te tonen (zie PPT - KG) waarop ouders te zien zijn die tabak, alcohol of cannabis gebruiken in het bijzijn van hun kinderen.

Vraag dan telkens het volgende:

- Wat vind je van deze foto?
- Welk voorbeeld geeft deze mama/papa?
- Heeft dit een effect op de kinderen?













Foto's: © Shutterstock en Flickr.

2.5
JUNGLEPARTY

Als je voelt dat de discussie in het filmpje tussen de ouders en de zoon te ver af ligt van hoe de ouders het zouden aanpakken (intussen kan je de groep misschien al wat inschatten), toon je enkel de **eerste 30 seconden** van het filmpje (tot het moment dat de zoon zijn vriend buitenlaat). Stel dan volgende vragen:

- Zou jouw zoon naar het feestje mogen?
- Zou jij afspraken maken met je zoon over het feestje?

In de bespreking heb je het over het belang van **duidelijke afspraken** over zaken als alcoholgebruik, uur van thuiskomst, vervoer ed.

Als het je geen probleem lijkt, toon je het hele filmpje met de discussie tussen moeder, vader en zoon. Kader het filmpje op deze manier:

Wij hebben zelf een voorbeeld gemaakt van een gesprek over uitgaan tussen moeder, vader en zoon. Het is geen echte situatie, maar een voorbeeld van hoe het kan gaan.

De insteek van dit filmpje was om enkele goede en enkele minder goede elementen te tonen. **Verwoord dit echter niet naar de ouders toe**. Het moet voor hen duidelijk zijn dat het gewoon over een mogelijk voorbeeld gaat, zonder een connotatie van 'goed' of 'slecht'.

Vraag na afloop van het filmpje:

- Wat vind je van de gemaakte afspraken?
- Wat vind je van de relatie tussen de mama en de papa?

Dit kan een goede aanleiding zijn om het te hebben over het belang van duidelijke grenzen en samen afspraken maken. Daarnaast kan je het ook hebben over samen opvoeden en op één lijn staan in de opvoeding. Benoem ook het belang van een positieve opvolging van tieners.

Gebruik verder de **uitleg in de vormingsmap** om dit thema te bespreken.

2.6
TE LAAT THUIS

Van dit filmpje toon je **enkel het eerste deel**, namelijk de scene waarin de zoon te laat thuis komt van de fuif. Dit deel is voldoende om reacties los te maken.

Het tweede deel van het filmpje, het gesprek tussen moeder en zoon, is een 'ideaalbeeld'. Het kan daarom ontmoedigend/beschuldigend werken en het gevoel geven aan ouders dat ze het niet goed doen (werd niet opgenomen in de powerpoint voor kwetsbare groepen).

Stel na het tonen van de eerste scene de volgende **vragen**:

- Hoe zou jij reageren?
- Hoe moet het nu verder?
- Wat zou je de volgende dag doen/zeggen?

Verwacht je hier aan uiteenlopende reacties, zoals 'Ik geef hem een pak slaag als hij thuiskomt.' of 'Zeg, hij helpt wel iemand, hé.'.

De focus ligt hier op het belang van duidelijk zijn wanneer een grens wordt overtreden. Ouders moeten dan kort tonen dat het niet kan dat een grens wordt overtreden. Nadien is het vooral belangrijk om de grenzen opnieuw aan te scherpen. Als ouders een straf willen geven, moet het belangrijkste doel zijn om de jongere het opnieuw te laten goedmaken en het vertrouwen te herwinnen. Daarbij blijft belonen veel efficiënter dan straffen.
Gebruik verder de **uitleg in de vormingsmap** om dit thema te bespreken.

3.
OVERZICHT VAN DE VORMING AAN KWETSBARE OUDERGROEPEN

1.
VERWELKOMING

Filmpje	Onderwerp	Geslacht jongere	Leeftijd	Tijd
Straatinterviews	**Alle middelen**	**Jongen & meisje**	**Alle**	**+/- 10 min.**

Hier tonen we geen fictiefilmpje, maar getuigenissen van ouders en jongeren.
Heet de ouders welkom en geef toelichting over het verloop van de avond.

2.
DE INVLOED VAN OUDERS

Filmpje	Onderwerp	Geslacht jongere	Leeftijd	Tijd
To blow or not to blow?	**Cannabis**	**Jongen**	**15**	**+/15 min.**

Bij dit filmpje tonen we dat ouders mee kunnen helpen voorkomen dat hun kinderen tabak, alcohol of andere drugs gaan gebruiken en mee de beginleeftijd kunnen uitstellen. Ouders zijn, naast onder andere leeftijdsgenoten, een belangrijke invloedrijke partij.

3.
COMMUNICATIE

Filmpje	Onderwerp	Geslacht jongere	Leeftijd	Tijd
Rokende vriendin	**Tabak**	**Meisje**	**13**	**+/- 30 min.**

In hoofdstuk 3 lichten we toe hoe ouders kunnen communiceren met hun kinderen over het onderwerp ‘tabak, alcohol en andere drugs’. Er worden tips gegeven voor het voeren van een gesprek en enkele voorwaarden worden op een rijtje gezet.

4. VOORBEELDGEDRAG

Filmpje	Onderwerp	Geslacht jongere	Leeftijd	Tijd
Evt. 4e reactie ‘Rokende Vriendin’ als inleiding OF	/	/	/	**+/- 15 min.**

In hoofdstuk 4 bekijken we hoe kinderen gedragingen en meningen van hun ouders overnemen. Daarnaast bespreken we hoe ouders aan hun kinderen kunnen vertellen waarom ze bijvoorbeeld zelf roken of af en toe alcohol drinken en hoe ze (ondanks het eigen gebruik) grenzen kunnen stellen.

5. AFSPRAKEN EN REGELS + OPVOLGING

Filmpje	Onderwerp	Geslacht jongere	Leeftijd	Tijd
Jungleparty : eerste 30 sec of volledig	**Alcohol**	**Jongen**	**16**	**+/- 30 min.**

In hoofdstuk 5 gaan we in op de regels die ouders kunnen stellen en de afspraken die ze kunnen maken met hun kinderen, en vooral hoe ze dat best doen. In dit hoofdstuk komt ook het onderwerp ‘opvolging’ aan bod, waar we zien wat het positief opvolgen van kinderen inhoudt.

6. OMGAAN MET OVERTREDINGEN

Filmpje	Onderwerp	Geslacht jongere	Leeftijd	Tijd
Eerste deel van ‘Te laat thuis’	**Alcohol**	**Jongen**	**16**	**+/- 20 min.**

Het laatste hoofdstuk werpt een licht op hoe ouders kunnen omgaan met regelovertreding of het niet nakomen van afspraken door hun kinderen. Hoe ze kunnen reageren op het moment dat een grens wordt overtreden en hoe ze dan opnieuw grenzen kunnen stellen.

BIJLAGE 3: WERVINGSTEKST ‘ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN’

EEN VORMING VOOR OUDERS VAN TIENERS OVER TABAK, ALCOHOL EN DRUGS IN DE OPVOEDING



Heb je kinderen tussen 10 en 15 jaar oud die nog geen tabak, alcohol of drugs gebruiken of er net mee beginnen experimenteren? Dan is deze vorming iets voor jou.

Hoe kan je je kind verstandig leren omgaan met alcohol? Hoe kan je voorkomen dat je kind tabak of drugs gaat gebruiken?

Ook al ervaar je dat niet altijd zo, als ouder heb je heel wat in huis om je tieners te helpen gezonde keuzes te maken. Erover praten en grenzen stellen, is de basis.

Dat klinkt misschien eenvoudig, maar is het niet altijd. Waarschijnlijk heb je wel eens vragen als…

- Mag ik mijn kind van elf een slokje wijn laten proeven op een familiefeest?
- Welke regels stel ik over alcohol als mijn veertienjarige dochter naar een fuif gaat?
- Wat kan ik doen als mijn zoon van vijftien dronken thuiskomt?
- Wat zeg ik tegen mijn vijftienjarige dochter als een klasgenoot van school is gestuurd door cannabisgebruik?
- Hoe kan ik tabak verbieden als ik zelf rook?

Daarom organiseert xxx **Als kleine kinderen groot worden**, een interactieve avond voor ouders. **Als kleine kinderen groot worden** helpt je bij het zoeken naar antwoorden op deze vragen. Aan de hand van filmpjes en voorbeelden bieden we jou tips en tricks om met je kind in gesprek te gaan, op de manier die het beste bij jou past.

WANNEER? xxx (+duur)
WAAR? xxx
VOOR WIE? Voor ouders met tieners van 10 tot 15 jaar
PRIJS: xxx
EXTRA? xxx
INSCHRIJVEN? xxx

BIJLAGE 4: TO BLOW OR NOT TO BLOW

Je kan onderstaande afbeeldingen gebruiken bij ‘Hoofdstuk 2. To blow or not to blow: De invloed van ouders’. Je hebt twee opties:

- de afbeeldingen vooraan plaatsen en de ouders zich laten verspreiden in het lokaal.
- de ouders één van beide foto’s zelf omhoog laten steken.





BIJLAGE 5:
HANDOUTS POWERPOINT PRESENTATIE (VOOR EEN ALGEMENE OUDERGROEP)



HOE KUNNEN OUDERS TABAK-, ALCOHOL- EN DRUGGEBRUIK BIJ HUN KINDEREN VOORKOMEN, UITSTELLEN OF BEPERKEN?

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

OUDERS & JONGEREN OVER ALCOHOL, TABAK EN DRUGS



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

GETUIGENISSEN



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

1. MIJN INVLOED ALS OUDER
2. PRATEN MET JE KIND
3. HET GOEDE VOORBEELD GEVEN
4. GRENZEN STELLEN
5. WAT ALS MIJN KIND ZICH NIET AAN DE GRENZEN HOUDT?

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN



1. MIJN INVLOED ALS OUDER
2. PRATEN MET JE KIND
3. HET GOEDE VOORBEELD GEVEN
4. GRENZEN STELLEN
5. WAT ALS MIJN KIND ZICH NIET AAN DE GRENZEN HOUDT?

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

TO BLOW OR NOT TO BLOW

1. MIJN INVLOED ALS OUDER



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

GAAT HIJ MEE EEN JOINT ROKEN, OF NIET?

1. MIJN INVLOED ALS OUDER



HIJ ROOKT WEL



HIJ ROOKT NIET

ALS OUDER…

1. MIJN INVLOED ALS OUDER

… Heb je **meer in huis** dan je denkt.

… Heb je **invloed** op hoe je kind omgaat met alcohol, tabak en drugs.

… Kan je mee **voorkomen of uitstellen** dat je kind alcohol, tabak en drugs gaat gebruiken



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

EEN POSITIEVE RELATIE MET JE KIND IS BASIS

1. MIJN INVLOED ALS OUDER

OPVOEDEN
= is een balans van vraag (kind) en aanbod (ouder)

1. Wat heeft je kind nodig van **aandacht**?
2. Welke **hulp** heeft je kind nu nodig?
3. Welke **grenzen** heeft je kind nu nodig?
4. Elk kind heeft **sancties** nodig: zowel straf als beloning.



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

1. MIJN INVLOED ALS OUDER
2. PRATEN MET JE KIND
3. HET GOEDE VOORBEELD GEVEN
4. GRENZEN STELLEN
5. WAT ALS MIJN KIND ZICH NIET AAN DE GRENZEN HOUDT?

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

ROKENDE VRIENDIN

2. PRATEN MET JE KIND

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

WAT ALS…

2. PRATEN MET JE KIND

MET JE KIND PRATEN OVER TABAK, ALCOHOL EN DRUGS…

2. PRATEN MET JE KIND

…is heel **belangrijk**, ga het gesprek niet uit de weg

…doe je best al **vóór** ze beginnen experimenteren

…betekent ook **luisteren** naar zijn/haar mening

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

1. MIJN INVLOED ALS OUDER
2. PRATEN MET JE KIND
3. HET GOEDE VOORBEELD GEVEN
4. GRENZEN STELLEN
5. WAT ALS MIJN KIND ZICH NIET AAN DE GRENZEN HOUDT?

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

HOME ALONE

3. HET GOEDE VOORBEELD GEVEN

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

ALS OUDER STA JE ALTIJD MODEL

3. HET GOEDE VOORBEELD GEVEN

Kleine kinderen spelen je misschien na, maar ook **pubers** nemen je gedrag en je meningen nog over



De manier waarop jij rookt of drinkt...

...heeft een invloed op het gebruik van je kinderen

...bespreek je dus best met hen

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

---

3. HET GOEDE VOORBEELD GEVEN

AKKOORD OF NIET AKKOORD

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

ALS IK ZELF ROOK...

3. HET GOEDE VOORBEELD GEVEN

... kan ik moeilijk tegen mijn kind zeggen dat hij/zij dat niet mag doen.

AKKOORD NIET AKKOORD

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

ALS IK BUITEN ROOK OF ONDER DE DAMPKAP...

3. HET GOEDE VOORBEELD GEVEN

... bescherm ik mijn kind tegen de negatieve gevolgen.

AKKOORD NIET AKKOORD

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

ALS MIJN KIND MIJ DRONKEN ZIET...

3. HET GOEDE VOORBEELD GEVEN

... kan ik hem/haar geen glaasje meer weigeren.

AKKOORD NIET AKKOORD

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

IK LAAT MIJN KIND AF EN TOE THUIS DRINKEN...

3. HET GOEDE VOORBEELD GEVEN

... zo leert hij/zij er verstandig mee omgaan.

AKKOORD NIET AKKOORD

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

MET NIEUWJAAR…

3. HET GOEDE VOORBEELD GEVEN

… krijgt mijn 14-jarige dochter ook een glaasje champagne.

AKKOORD NIET AKKOORD

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

WAT IK VROEGER ALS KIND DEED, MAG MIJN KIND NU OOK…

3. HET GOEDE VOORBEELD GEVEN

… Ik ben toch goed terechtgekomen.

AKKOORD NIET AKKOORD

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN



1. MIJN INVLOED ALS OUDER
2. PRATEN MET JE KIND
3. HET GOEDE VOORBEELD GEVEN
4. GRENZEN STELLEN
5. WAT ALS MIJN KIND ZICH NIET AAN DE GRENZEN HOUDT?

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

JUNGLE PARTY

4. GRENZEN STELLEN



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

RICHTLIJNEN VOOR JONGEREN

4. GRENZEN STELLEN

- Geen alcohol onder de 16 jaar
- Geen sterke drank onder de 18 jaar
- Niet roken
- Geen cannabis gebruiken



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

DUIDELIJKE GRENZEN

4. GRENZEN STELLEN

- Positieve sfeer en aandacht
- Luister naar de mening van je kind
- Duidelijk: check of je kind de grens begrijpt
- Op dezelfde lijn
- Wat als de regels overtreden worden?



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

REGELS
EN AFSPRAKEN

4. GRENZEN STELLEN

EEN REGEL
wordt opgelegd, niet onderhandelbaar
EEN AFSPRAAK
in overleg, onderhandelbaar





Hoe jonger het kind, **hoe meer regels**
Hoe ouder het kind, **hoe meer afspraken**

Kies je **STRIJDPUNTEN**!

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

JE KIND
OPVOLGEN

4. GRENZEN STELLEN

Het is belangrijk op te volgen waar je kinderen mee bezig zijn.

Het gaat daarbij om **positieve interesse** in de bezigheden en activiteiten van je kind.



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

STOP
LICHTEN
SPEL

4. GRENZEN STELLEN







ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

STOP
LICHTEN
SPEL

4. GRENZEN STELLEN

Een rood thema:
er bestaan regels over.

Een oranje thema:
er worden afspraken over gemaakt.

Een groen thema:
er zijn geen regels of afspraken, het kind beslist zelf

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

STOPLICHTEN
SPEL VOORBEELD

4. GRENZEN STELLEN

Mieke gaat naar een fuif. Ze heeft met haar ouders afgesproken dat ze om 1u thuis zal zijn. Ze is 15 jaar, dus ze weet dat ze geen alcohol mag drinken, want dat mag van haar ouders pas vanaf 16 jaar. Welke kleding ze aandoet, mag ze zelf kiezen.

Alcohol drinken
Regel



Uur van thuiskomst
Afspraak



Kleding
Eigen beslissings domein



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

ROKEN

4. GRENZEN STELLEN







ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

ALCOHOL DRINKEN

4. GRENZEN STELLEN



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

CANNABIS GEBRUIKEN

4. GRENZEN STELLEN



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

ORDE IN DE EIGEN SLAAPKAMER

4. GRENZEN STELLEN



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

ORDE IN DE GEMEENSCHAPPELIJKE KAMERS

4. GRENZEN STELLEN



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

SAMEN AVONDETEN

4. GRENZEN STELLEN



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

KLEDING BIJ HET UITGAAN / BIJ HET NAAR SCHOOL GAAN

4. GRENZEN STELLEN



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

PC / INTERNET GEBRUIKEN

4. GRENZEN STELLEN



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

NAAR EEN FESTIVAL GAAN

4. GRENZEN STELLEN



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

GAMEN

4. GRENZEN STELLEN



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

4. GRENZEN STELLEN

ROOD, GROEN EN ORANJE ZIJN ALLE DRIE BELANGRIJK IN DE OPVOEDING



Expliciteer de kleur.

Zorg voor een evenwicht van **rood** en **groen.**

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN



1. MIJN INVLOED ALS OUDER
2. PRATEN MET JE KIND
3. HET GOEDE VOORBEELD GEVEN
4. GRENZEN STELLEN
5. WAT ALS MIJN KIND ZICH NIET AAN DE GRENZEN HOUDT?

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

TE LAAT THUIS (DEEL 1)

5. WAT ALS MIJN KIND ZICH NIET AAN DE GRENZEN HOUDT?



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

TE LAAT THUIS (DEEL 2)

5. WAT ALS MIJN KIND ZICH NIET AAN DE GRENZEN HOUDT?



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

ALS JE KIND ZICH NIET HOUDT AAN EEN REGEL OF AFSPRAAK…

5. WAT ALS MIJN KIND ZICH NIET AAN DE GRENZEN HOUDT?



…volgt zo snel mogelijk een **reactie**

…ga je een **gesprek** aan met je kind
- op een rustig moment
- wanneer emoties bekoeld zijn

Denk op voorhand na wat er gebeurt als je kind zich niet aan de grens houdt.

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

STRAFFEN EN BELONEN

5. WAT ALS MIJN KIND ZICH NIET AAN DE GRENZEN HOUDT?



Als je een **straf** oplegt, doe dat dan:
- bij het maken van regels en afspraken
- samen met je kind
- zonder uitzonderingen
- met een doel

Maar weet vooral dat:
BELONEN IS VEEL EFFICIËNTER DAN STRAFFEN
- Straffen zijn eindig
- Positieve feedback

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

MEER INFO
de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

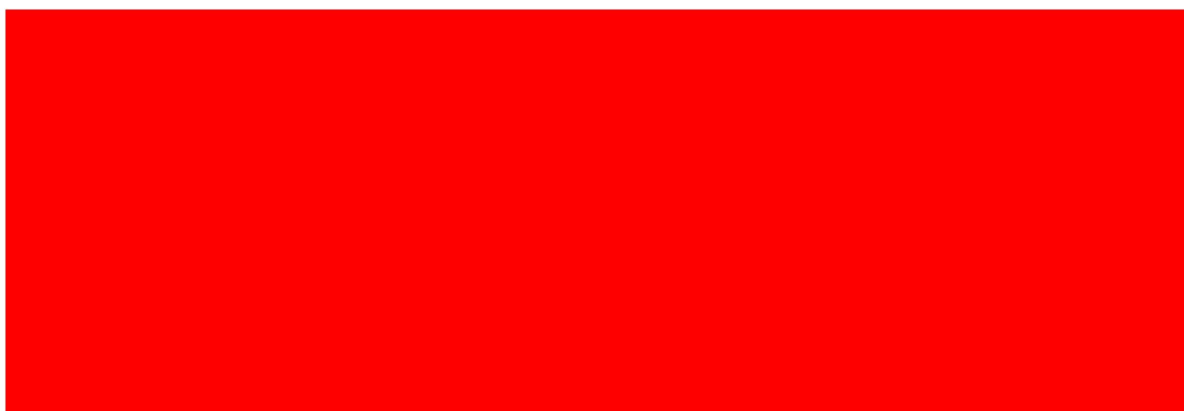
BEDANKT VOOR UW AANWEZIGHEID

BIJLAGE 6:
GEKLEURDE KAARTEN

Rode, groene en oranje kaarten voor de ouders (terug te vragen na iedere vorming)







BIJLAGE 7:
LEIDRAAD ‘GAMEN’

KADERING

‘Bijlage 7. Gamen’ is een aanvullend luik bij de vorming voor ouders van tieners ‘Als Kleine Kinderen Groot Worden’ (VAD, 2013) ter preventie van tabak-, alcohol- en ander druggebruik. De uitwerking van deze extra bijlage (VAD, 2015) is er gekomen door vaststellingen in de praktijk. Ouders blijken veel vragen te hebben over het gamegedrag van hun kinderen, ook voor deze leeftijdsgroep 10-15 jaar. De insteek ‘opvoeding’ die de vorming AKKGW volgt, leent zich ertoe om ook andere opvoedingsthema’s te bespreken. Om op een positieve manier met gamen om te gaan zijn immers dezelfde opvoedingsfactoren, namelijk open communicatie en duidelijke grenzen noodzakelijk. Daarom kan bij de hoofdstukken uit de vormingsmap telkens de link naar het thema ‘gamen’ worden gelegd. Deze bijlage ‘gamen’ helpt u daarbij met enkele concrete voorbeelden, filmpjes en game-specifieke inhoudelijke aanvullingen.

MATERIAAL

Mediawijs maakte een brochure voor ouders over gamen: “Let the games begin: Gids voor ouders over gamen” (http://mediawijs.be/dossiers/let-games-begin-gids-voor-ouders-over-gamen). De brochure is geschikt voor ouders van kinderen tussen 6 en 18 jaar en geeft duidelijk antwoord op heel wat game-vragen.
Je kan de brochures bestellen via deze link: http://mediawijs.be/formulier/bestelformulier-mediawijs-materiaal. Voor meer dan 10 exemplaren, stuur je aanvullend op dit bestelformulier een mail naar mediawijs@iminds.be.
Een overzicht van extra materialen over gamen, vind je in Bijlage 8 - FAQ 11 (P. 118).

THEMA

- Voor- en nadelen van gamen
- Open communicatie (en voorbeeldgedrag)
- Grenzen stellen en grenzen opvolgen

DOELSTELLING

- Ouders weten dat ze belangrijk zijn in het voorkomen van problemen met gamen bij hun kinderen.
- Ouders weten hoe ze het thema gamen bespreekbaar kunnen maken met hun kinderen.
- Ouders weten dat het belangrijk is grenzen te stellen aan het gamen en de naleving ervan op te volgen.

OVERZICHT VAN BIJLAGE 7. GAMEN

1. Inleiding
2. Praten met je kind
3. Het goede voorbeeld geven
4. Grenzen stellen
5. Toezicht (monitoring)

PRAKTISCH GEBRUIK VAN DIT HOOFDSTUK

Idealiter wordt Bijlage 7 Gamen geïntegreerd in een vorming Als Kleine Kinderen Groot Worden over de thema's tabak, alcohol en drugs. Je kan dit eventueel doen door spreiding over meerdere vormingsmomenten.
Dit luik kan echter ook apart gegeven worden als vorming over gamen. In dat geval is het belangrijk de teneur en boodschappen van AKKGW te volgen. Je hebt bepaalde inhouden uit de vormingsmap nodig om voldoende achtergrond over opvoeding te kunnen meegeven. Trainers hebben daarom best voeling met de algemene vorming alvorens een aparte vorming over opvoeding en gamen te geven.
Voor beide opties, vind je hieronder een schema met tijdsindicatie per hoofdstuk.

A. OVERZICHT VAN GAMEN GEINTEGREERD IN AKKGW

Indien je de vorming geïntegreerd wilt aanbieden, kan je gebruik maken van onderstaand schema. De aanvullingen voor gamen zijn in het rood gedaan.

HOOFDSTUK	ONDERWERP	WERKVORMEN	AANVULLINGEN VOOR GAMEN: bijlage 7	PAGINA'S (in bijlage 7 gamen)	TIJD
Hoofdstuk 1	Inleiding	Straatinterviews		/	**Tijd** 10 min
Hoofdstuk 2	Invloed van ouders	Filmpje - To blow or not to blow?	• 1.3 Conclusie	p. 100	**Tijd** 15 min
Hoofdstuk 3	Open communicatie	Filmpje - Rokende vriendin	• Filmpje 'AKKGW GAMEN 1 - Praten met je kind'	p. 101	**Tijd** 50 min
Hoofdstuk 4	Voorbeeld-gedrag	Filmpje Home Alone	• Spel over voorbeeldgedrag ovv gamen	p. 103	**Tijd** 25 min
Hoofdstuk 5	Afspraken en regels + opvolging	Filmpje - Jungleparty	• Filmpje 'AKKGW GAMEN 2 - Grenzen stellen Deel 1 + 2' • Stoplichtenspel gamen	p. 104-105	**Tijd** 50 min
Hoofdstuk 6	Omgaan met overtreding	Filmpje - Te laat thuis	• Filmpje 'AKKGW GAMEN 3 – Toezicht/monitoring'	p. 108	**Tijd** 30 min

B. OVERZICHT VAN GAMEN ALS APART HOOFDSTUK

Indien je een aparte vorming over het thema gamen wilt aanbieden, kan je gebruik maken van onderstaand schema. Voor deze optie kan je de opbouw van deze bijlage volgen.

HOOFDSTUK	**ONDERWERP**	**WERKVORMEN**	**PAGINA'S (in bijlage 7 gamen)**	**TIJD**
Hoofdstuk 1	Inleiding	Filmpje 'AKKGW GAMEN 2 – Grenzen stellen Deel 1' als ijsbreker	p. 97	**Tijd** 15 min
Hoofdstuk 2	Praten met je kind	Filmpje 'AKKGW GAMEN 1 - Praten met je kind'	p. 101	**Tijd** 30 min
Hoofdstuk 3	Het goede voorbeeld geven	Spel voorbeeldgedrag	p. 103	**Tijd** 10 min
		PAUZE		
Hoofdstuk 4	Grenzen stellen	• Filmpje 'AKKGW GAMEN 2 – Grenzen Stellen – Deel 1 + 2' • Stoplichtenspel gamen	p. 104-105	**Tijd** 25 min
Hoofdstuk 5	Toezicht (Monitoring)	Filmpje 'AKKGW GAMEN 3 – Toezicht (monitoring)'	p. 108	**Tijd** 30 min

OMSCHRIJVING FILMPJES GAMEN

- **Filmpje AKKGW GAMEN 1 – Praten met je kind:** In dit gezin is er **communicatie** – moeder toont interesse in de hobby van haar zoon. Dat zorgt ervoor dat ze erover kunnen praten, en dat moeder weet dat ze op tijd moet verwittigen dat het eten klaar zal zijn.
  - Thema 'Praten met je kind' in Hoofdstuk 2, p.8
- **Filmpje AKKGW GAMEN 2 - Grenzen Stellen – Deel 1 + 2**: De zoon houdt zich niet aan de **afspraken** over gamen en dat leidt tot conflict. Het doel is ouders aan het denken te zetten: je zou nooit de bal van een kind afpakken, in het heetst van een wedstrijd. Zou je dat dan wel doen met gamen?
  - Thema 'Grenzen stellen' in Hoofdstuk 4, p. 11
- **Filmpje AKKGW GAMEN 3 – Toezicht (monitoring):** Moeder volgt het gamen niet op, er is **geen monitoring**.
  - Thema 'Grenzen opvolgen' in Hoofdstuk 5, p. 15

1. INLEIDING

1.1 FILMPJE

BESCHRIJVING FILMPJE AKKGW GAMEN 2 – GRENZEN STELLEN - DEEL 1

Toon als ijsbreker eerst de beginsituatie van filmpje AKKGW GAMEN 2 – Grenzen Stellen – Deel 1. We zien: Moeder roept haar zoon (Sam) aan tafel om te komen eten. Sam roept dat hij nog een match moet spelen en dan pas kan komen. Moeder probeert voet bij stuk te houden, maar hij komt niet. De frustraties zijn bij moeder van haar gezicht af te lezen.

VRAGEN AAN OUDERS:

A. IS DIT HERKENBAAR? HEB JE DIT AL MEEGEMAAKT? HOE HEB JE GEREAGEERD?
B. WAAROM ZORGT GAMEN SOMS VOOR PROBLEMEN OF ZORGEN BIJ OUDERS?

ANTWOORDEN:

A. IS DIT HERKENBAAR? HEB JE DIT AL MEEGEMAAKT? HOE HEB JE GEREAGEERD?

Deze oefening werkt als ijsbreker omdat het vaak een heel herkenbare situatie is voor ouders. Zwengel de interactie wat aan. Laat de antwoorden van de ouders komen, maar ga er niet te diep op in. Laat de verschillende meningen in het midden zonder conclusies te trekken.

B. WAAROM ZORGT GAMEN SOMS VOOR PROBLEMEN OF ZORGEN BIJ OUDERS?

Hier breng je een aantal risico's in kaart, te vertrekken vanuit de ervaringen van ouders. De bedoeling is de ouders te erkennen in de zorgen die ze zich maken en de problemen die ze soms ervaren met gamende kinderen. Laat ruimte voor die frustraties of bezorgdheden, zonder er te diep op in te gaan. Probeer ze dus niet uit te diepen of te weerleggen. Maar luister gewoon naar hen en naar de redenen waarom ze deelnemen aan een vorming over gamende tieners.

Bezorgdheden die ouders kunnen uiten zijn de volgende:

- Huiswerk of een taak (vb. het gras maaien) vlug afmaken om te kunnen spelen.
- Verminderen van schoolresultaten.
- Weinig of geen behoefte aan sociale activiteiten.
- Bijna alle vrije tijd wordt besteed aan het spelen van games.
- Als men zich verveelt geen andere activiteiten zoeken die men leuk vindt, maar automatisch gaan gamen.
- Gamen gaat ten koste van andere activiteiten.
- Slecht humeur zolang er niet gegamed kan worden.
- Extra prikkelbaar als de computer of spelconsole niet beschikbaar is.
- Zich meer en meer niet aan afspraken over gamen kunnen houden ('s avonds laat spelen of extra vroeg opstaan om te spelen).
- Slaperig zijn overdag of klagen over vermoeidheid.
- Uitvluchten verzinnen om toch maar te kunnen spelen.

- ➔ Het is belangrijk dat je kind nog voldoende bezig is met (offline) sociale contacten. Heeft je kind nog vriendschappen buiten de computer? Zijn er nog activiteiten met vrienden buiten het gamen? Zonder andere activiteiten doet je kind zichzelf tekort: je kind doet dan geen andere ervaringen op en krijgt geen mogelijkheid om andere talenten te ontdekken en te ontwikkelen.
- ➔ Overmatig gamegedrag wordt soms gekenmerkt door bepaalde fasen van te veel gamen, afgewisseld met perioden waarin minder of niet wordt gespeeld. Aanleiding tot een toename in het aantal gespeelde uren is bijvoorbeeld het verschijnen van een nieuw spel. Dit is normaal, maar als zoon of dochter constant teveel gamet is het belangrijk om het strikter op te volgen. (meer info over 'overmatig gamen', vind je in bijlage 8 FAQ 3)
- ➔ Overmatig gamen gaat vaak hand in hand met andere stressfactoren die je kind ervaart, zoals gepest worden, zich niet goed in zijn vel voelen, problemen in het gezin, enz. Deze factoren kunnen dan een aanleiding zijn om toevlucht te zoeken in de game.

1.2 POSITIEF GAMEN

Nadat je naar de frustraties en bezorgdheden van ouders hebt geluisterd, is het in wat volgt de bedoeling om met ouders ook de keerzijde – hoe ervaart de jongeren het gamen? Wat zijn de positieve aspecten? – te bekijken. Op die manier kunnen ze een meer genuanceerd en positief beeld krijgen van gamen.

VRAGEN AAN OUDERS:

A. WAT IS ER ZO LEUK AAN GAMEN?
B. WAAR IS GAMEN GOED VOOR?

ANTWOORDEN:

A. WAT IS ER ZO LEUK AAN GAMEN?

Er zijn een aantal game-eigen elementen, die ervoor zorgen dat gamen zo aantrekkelijk is:

- Ze bezorgen **entertainment en ontspanning.** *(Vb. Samen met vrienden enkele games op PlayStation of Xbox spelen als tussendoortje.)*
- **Rankvolgorde** (Ranking) je kan altijd beter worden en meer punten verdienen (waardoor je nóg meer kan bereiken). *(Vb. Gamers kunnen op basis van hun ranking worden gevraagd om zich bij bepaalde teams aan te sluiten. Dat is vaak voor gamers een doel op zich.)*
- **Overwinningen**: ingebouwde beloningen (en jongeren zijn zeer gevoelig voor beloning). Door doorzetting kan men in een game een zekere status of respect opbouwen. Succesvol gedrag wordt in een game vaker beloond dan in het werkelijke leven. Alles wat een speler leert, wordt beloond en de beloningen worden groter naarmate de moeilijkheidsgraad toeneemt.
- Je leert **succeservaringen** opdoen.
- **Identificatie met avatar** (het personage waar je een spel mee speelt). Spelers kunnen vaak hun eigen personage (avatar) creëren en een andere identiteit aannemen.
- In sommige games kan je **verschillende rollen** aannemen. Op die manier kunnen ze experimenteren met verschillende persoonlijkheidskenmerken en vaardigheden. *(Vb. In World of Worcraft kan je kiezen welke rol je personage aanneemt: jager, tovenaar, monnik, helper, ... Al deze rollen hebben hun eigen specifieke functie binnen de game. De gamer kan kiezen voor de rol die hem het meest aantrekt.)*
- **Muziek** die het verhaal volgt en een sfeer schept.
- De **game-sfeer is zo beklijvend**, dat je hem meeneemt na het spel. (Ter vergelijking: ook in sport is dat zo. Vb. je gemoed zal er heel anders aan toe zijn naargelang je favoriete ploeg een overwinning boekt of verliest.)

- Je begeven in een **fantasiewereld** waarin alles mogelijk is.
- Games kunnende behoeften aan **competitie en haalbare uitdagingen** bevredigen. De game kan functioneren als een veilig privélaboratorium, waarin je verschillende dingen die in het dagelijks leven onmogelijk zijn, uit kan proberen. *(Vb. het uitspelen van een offline game op de hoogste moeilijkheidsgraad. Of online stijgen in ranking door het verslaan van hoger geplaatste spelers/teams.)*
- Je kan er **emoties**, zoals boosheid, frustraties en angst, in kwijt. *(Vb. in de teamspeak: via Skype wordt er al eens geroepen op medespelers omdat er iets fout loopt, iets vlug moet gebeuren, ... Net zoals dit kan gebeuren tijdens een sportwedstrijd.)*
- **Eindeloosheid**: je kan blijven doorgaan en jezelf blijven verbeteren.
- In een game kan je **helemaal wegzakken**: je bent alle gevoel van tijd even kwijt, je kan even ontsnappen aan de werkelijkheid.

Meer info over waarom games zo aantrekkelijk bevonden worden, vind je in Bijlage 8, FAQ 10.

B. WAAR IS GAMEN GOED VOOR?

Games hebben heel wat positieve effecten. Games zomaar verbieden is dan ook geen goede zaak. Games hebben een eigen educatieve waarde zoals:

- Je kan leren **snel beslissingen te nemen en keuzes te maken.** *(Vb. voorafgaand aan een missie - bij een First Person Shooter game - kiezen uit een arsenaal wapens, die allen een andere sterkte/zwakte hebben.)*
- Games kunnen **ruimtelijk inzicht, oriëntatievermogen en reactiesnelheid** verhogen. Ze verbeteren de oog-handcoördinatie door het constant combineren van bewegen en kijken. *(Vb. Snel kunnen reageren - bukken, liggen, schieten, weglopen - bij het zien van een tegenstander bij de online versie van Call Of Duty.)*
- Door gamen kan je **probleemoplossende vaardigheden** leren. Je moet vaak stapsgewijs te werk gaan om problemen op te lossen en strategieën leren uitdenken. *(Vb. een missie is meer als zich van punt A naar B begeven. Bijvoorbeeld bij Prince of Persia moet je aftasten welke paden beloopbaar zijn. Indien niet, moet men op zoek naar (vaak verborgen) omwegen. Bij League of Legends kan je streams op YouTube bekijken om de eigen strategie aan te passen aan die van het andere team.)*
- Door gamen kan je je leren **concentreren en doorzetten.** *(Vb. meermaals proberen de eindbaas te verslaan in Mario Bros. Dat lukt vaak niet van de eerste keer.)*
- In een game leer je **omgaan met complexe informatiestromen**. In veel games moet je op elk moment verschillende zaken in het oog houden. Bijvoorbeeld de gezondheid van je personage, de gevaren, munitie verzamelen, kaart aflezen, … *(Vb. World of Tanks: kijken op de radar/map waar zowel vijandige tanks zich bevinden als teamgenoten. Om aan te vallen moet je over voldoende munitie beschikken. Als je te weinig hebt, moet je ernaar op zoek in de game. Daarnaast moet je erop letten dat je eigen tank voldoende verborgen is voor vijandige tanks.)*
- In games met meerdere spelers leer je **samenwerken en afspraken maken** en andere sociale relaties aangaan. *(vb. In Fifa, Call of Duty, World of Tanks, League of Legends, ... voorafgaand aan de game samen met teamgenoten een tactiek/strategie bespreken om het andere team te verslaan. Tijdens de game kan deze tactiek/strategie worden aangepast.)*
- Veel jongeren leren **Engels** – zowel spreken als lezen - door games te spelen.

1.3 CONCLUSIE

Gamen heeft heel wat positieve kanten. Tracht daarom als ouder een positieve en genuanceerde kijk te hebben op het spelen van games. Om die positieve kanten te benutten en zo min mogelijk blootgesteld te worden aan de risico's van gamen, hebben kinderen ouderlijke monitoring nodig. Als ouder heb je heel wat in huis om je kind te leren omgaan met gamen en ervoor te zorgen dat je kinderen geen problemen krijgen.

Kritische vaardigheden

Een kind kan namelijk meer mét de begeleiding van een volwassene dan zonder de begeleiding van een volwassene. Kinderen hebben vaak meer technische vaardigheden die van pas komen in de game die ze spelen, maar de meerwaarde van ouders zit in hun kritische en strategische vaardigheden. Daarover beschikken kinderen nog minder.

Als ouder kan je je kinderen de suggestie geven om eens naar andere spelers te kijken hoe zij het doen, hoe zij winnen. Of om online naar een simulatie of demo te kijken om inspiratie op te doen voor goede speltactieken. Op die manier kunnen ouders van het gamen een leertraject maken. Je moet als ouder daartoe niet de volledige inhoud van het spel kennen. Je kan proberen je kind uit te dagen om zich te verdiepen in het spel en uitdagingen op te zoeken.

Samen spelen

Een goede tip voor ouders is om samen met hun kinderen te spelen. Door samen te spelen krijg je meer zicht op waarmee je kinderen bezig zijn. Op die manier kan je meer gericht vragen stellen, een gesprek aangaan over gebeurtenissen in het spel en je kind helpen bepaalde doelen in het spel te verwezenlijken.[9]

In de volgende hoofdstukken bekijken we nog een aantal vaardigheden en tips voor ouders om hun kinderen op een verantwoorde manier te leren genieten van gamen.

[9] http://mijnkindonline.nl/artikelen/clash-of-clans-speeltips-voor-kind-en-ouders

2. PRATEN MET JE KIND

2.1 FILMPJE

BESCHRIJVING FILMPJE AKKGW GAMEN 1 – PRATEN MET JE KIND:

In dit gezin is er **communicatie** – moeder toont interesse in de hobby van haar zoon Sam. Dat zorgt ervoor dat ze erover kunnen praten, en dat moeder weet dat ze op tijd moet verwittigen dat het eten klaar zal zijn.

VRAGEN AAN OUDERS:

A. WAT VALT JE OP? WEET DE MOEDER WAAR HAAR ZOON MEE BEZIG IS?
B. HOE KAN JE ALS OUDER HET GESPREK OVER GAMEN AANGAAN?

ANTWOORDEN

A. WAT VALT JE OP? WEET DE MOEDER WAAR HAAR ZOON MEE BEZIG IS?

Moeder weet dat wanneer haar zoon gamet, hij niet zomaar meteen de game kan stopzetten om aan tafel te komen. Daarom bouwt ze wat extra tijd in en verwittigt ze hem op voorhand dat het bijna tijd is om aan tafel te gaan. Eens aan tafel, toont ze interesse in het spel door te vragen naar de inhoud en spelvorm. Moeder doet moeite om het gesprek positief te houden.

B. HOE KAN JE ALS OUDER HET GESPREK OVER GAMEN AANGAAN?

Als ouder is het een uitdaging om gamen bespreekbaar te houden. Toch zeker als het om pubers gaat. Ook bij oudere kinderen blijft het belangrijk te begrijpen wat ze aan het doen zijn, waarom ze dat zo leuk vinden en hoe de game hen alle besef van tijd kan doen vergeten. Kinderen die met ouders praten en daardoor geholpen worden om erover na te denken, zijn beter beschermd tegen de risico's van gamen. Kinderen en jongeren worden niet vanzelf gamewijs, dus het is van belang hen niet aan hun lot over te laten. Ze kunnen zeker wel wat steun van hun ouders gebruiken.
Probeer aandacht te hebben voor alle activiteiten van je kind, ook gamen. Blijf erover praten en toon interesse in het spel.
Stel bijvoorbeeld volgende vragen om een gesprek aan te gaan:

- Waarom is gamen zo leuk?
- Wat vind je zo leuk aan het spel?
- Wat moet je precies doen in het spel?
- Wat vind je lastig?

Belangrijk daarbij is dat ouders hun kind de **ruimte geven om te spreken (zonder hen te veroordelen) over gamen**, zo krijg je op een snelle manier info over het virtuele leven.

2.2 TIPS VOOR EEN GESPREK

Als ouder kan je je kind helpen om de positieve aspecten van gamen te benutten en het gamen vooral leuk te houden. Je wilt bijvoorbeeld dat je kind niet té veel tijd spendeert aan gamen. Praat dan ook met je kinderen over manieren waarop ze hun tijdsbesteding het best in de gaten houden om te voorkomen dat gamen ten koste gaat van iets anders bv. huiswerk maken, offline contact met vrienden, een hobby. Zulke gesprekken vergroten de kans op zelfregulering.

➔ **TIP**: Bespreek samen met het kind de ervaringen die het opdoet tijdens het gamen. Het is belangrijk dat het kind een onderscheid leert maken tussen de virtuele en reële wereld.

- ➔ **TIP**: Praat over games en tijdsbesteding met ouders en andere opvoeders: Waar leggen zij grenzen? Hoe pakken zij problemen aan? Hoe ondersteunen zij hun kind bij het gamen?
- ➔ **TIP**: Om afspraken te maken over de tijdsinvestering in gamen, kan je samen eens proberen een schema op te stellen. Zet daarin de tijd dat je kind aan verschillende games spendeert, naast de tijd die je kind aan andere zaken zoals huiswerk, hobby's, sporten, slapen, ...
- ➔ **TIP**: Het kan nuttig zijn om als ouder op de hoogte te zijn van de soorten games die je kind speelt.

VRAAG AAN OUDERS:
OP WELKE APPARATEN EN PLATFORMEN KUNNEN GAMES GESPEELD WORDEN? EN WELKE GAMES WORDEN DAAR ZOAL OP GESPEELD?

- Games op netwerksites zoals Facebook (vb. Candy Crush, FarmVille, …)
- Games op smartphone (vb. Flappy Bird, Angry Birds, …)
- Games op de tablet (vb. Minecraft, Clash of Clans, …)
- Games op de computer (vb. World of Warcraft, The Sims, …)
- Games op de spelconsole (vb. FIFA, GTA, …)

Zie Bijlage 9, FAQ's 6 en 7 voor meer informatie over welke games er zijn en op welke leeftijden kinderen deze games spelen.

2.3 TIPS OM JE KINDEREN AAN HET NADENKEN TE ZETTEN

Gamen is in de eerste plaats een leuke activiteit voor kinderen. Wanneer je je als ouder zorgen maakt over het gamegedrag van je kind, is het belangrijk dat je je kind op een niet beschuldigende manier zelf laat nadenken over zijn/haar gamegedrag. Waarom vind je het zo leuk? Waarom precies die game? Wat leer je ervan? Zo kan je je gamende kinderen doen reflecteren op het gamen zodat ze er op een andere manier naar leren kijken.
Eventueel kan je hen ook aan het denken zetten over mogelijke nadelen van gamen die kunnen opduiken wanneer ze het te veel zouden doen.

Deze tips kan je aan kinderen geven:

- Denk na over hoe vaak je wil gamen en hoe vaak je andere dingen wil doen.
- Kijk hoe je dag eruit ziet. Wat vind je nog meer leuk om te doen behalve gamen? En hoeveel van die leuke dingen doe je eigenlijk al?
- Waar zou je meer tijd aan willen besteden dan dat je nu doet? Denk aan leuke dingen doen met bijvoorbeeld je vrienden, een nieuwe hobby, uitgaan of sporten. Als je kind iedere dag speelt en teveel speelt, kan je samen met je kind bekijken welke andere activiteiten je kind kan doen.

Het is belangrijk om kinderen niet aan hun lot over te laten met de gameconsole op de kamer. Het loont de moeite er met je kind over te praten, interesse te tonen in de ervaringen die je kinderen opdoen en in de vaardigheden die ze bijleren. Kinderen die te veel gamen, gaan op die manier bewuster met de game bezig zijn en meer nadenken over de betekenis die gamen voor hen heeft.

3. HET GOEDE VOORBEELD GEVEN

3.1 SPEL

BESCHRIJVING SPEL:

Speel een spel met de ouders om hen bewust te maken over hun eigen gebruik van media en gamen. Het spel dient eerder als uitwisselingsmoment, een leuk intermezzo, dan echt als inhoudelijke methodiek. Het is niet de bedoeling er conclusies aan vast te hangen.

DOEL:

- ➔ Als ouder stilstaan bij eigen gebruik van digitale media, spelletjes op Facebook, smartphone, ...
- ➔ Inzicht en bewustzijn van ouders verhogen over het feit dat ze er zelf ook veel mee bezig zijn.
- ➔ Zelf eens gamen is natuurlijk ok. Je kind zal dan misschien eerder met jou erover spreken. Nog beter is samen met je kind te spelen.

VERLOOP:

Iedereen staat recht. Wie 'nee' kan antwoorden op volgende vragen gaat zitten:

1) Mijn kind heeft al eens een game gespeeld.
2) Ik ben al eens boos geweest op mijn kind omdat hij/zij te veel gamede.
3) Ik heb me al eens zorgen gemaakt over het gamen van mijn kind.
4) Ik heb zelf al eens een game gespeeld.
5) 's Nachts ligt mijn gsm in mijn slaapkamer.
6) Mijn gsm blijft altijd aan staan (zet gsm nooit uit).
7) Ik heb wel eens mijn gsm gecheckt tijdens het autorijden.
8) Mijn kind kan op zijn kamer gamen (via: smartphone, tablet, pc, console, …).
9) Ik heb een smartphone .
10) Mijn kind (één van mijn kinderen) heeft een smartphone.
11) Ik heb vroeger wel eens met een gameboy gespeeld.
12) Ik speel wel eens samen met mijn kind.
13) …

4. GRENZEN STELLEN

4.1 FILMPJE

BESCHRIJVING FILMPJE AKKGW GAMEN 2 - GRENZEN STELLEN – DEEL 1 + DEEL 2

De zoon houdt zich **niet aan de afspraken** over gamen en dat leidt tot conflict.

VRAGEN AAN OUDERS:

A. WELKE AFSPRAKEN ZIJN HIER GEMAAKT?
B. BEGRIJP JE DE REACTIE VAN DE MAMA?
C. WELKE AFSPRAKEN ZIJN ER BIJ JULLIE THUIS OVER GAMEN?

ANTWOORDEN

A. WELKE AFSPRAKEN ZIJN HIER GEMAAKT?

Volgens moeder is de afspraak dat Sam meteen aan tafel komt wanneer het eten klaar is. Voor Sam is die afspraak blijkbaar niet duidelijk. Hij houdt zich er alleszins niet aan. Het lijkt erop dat het niet de eerste keer is dat Sam niet meteen luistert. Bij moeder leidt de onverschilligheid van Sam snel tot frustraties.

Het is belangrijk om zo **vroeg mogelijk te beginnen met afspraken maken** (dit kan al vanaf de kindertijd) en te **monitoren** wat je kind online doet. Probeer steeds consequent te zijn, zodat je kinderen het na een tijd heel normaal gaan vinden dat ze bijvoorbeeld maar een uur per dag mogen gamen, dat er iedere avond samen wordt gegeten of dat er eventueel op een vast uur wordt gegeten.

Maak afspraken over **de tijd** die je kind besteedt aan gamen, **wanneer** en **waar** je kind mag spelen en over **welke games** hij/zij mag spelen. (Zie verdere oefening ‘Stoplichtenspel’ hieronder.) Leg aan je kind uit wat je precies van hem/haar verwacht en waarom dat zo belangrijk voor je is. Vooral het opvolgen van de game-inhouden zorgt ervoor dat je kind games op een zo positief mogelijke manier kan benutten.

B. BEGRIJP JE DE REACTIE VAN DE MAMA?

Moeder wordt heel boos, is wat radeloos en besluit in haar kwaadheid het spel abrupt stop te zetten. Dit is een logische reactie en jongeren mogen wel eens voelen hoe hard ze hun ouders op stang kunnen jagen. Maar op die manier wordt Sam zelf heel erg boos en wilt hij niet meer aan tafel komen. Het is ook twijfelachtig of Sam de volgende keer wel meteen zal luisteren.

Moeder kan misschien aan hem vragen hoe ze rekening kan houden met zijn spel. Ze kunnen afspreken dat moeder een half uur op voorhand verwittigt, zodat Sam zijn spel nog kan afmaken en weet dat hij niets nieuws moet beginnen.

(Ter vergelijking: zou je ook ineens in het midden van een wedstrijd de bal afpakken als kinderen aan het spelen zijn? Voor games is dat eigenlijk net hetzelfde.)

TIP: Spreek eens met ouders van leeftijdsgenootjes. Hoe pakken zij het aan? Misschien kan je nieuwe ideeën opdoen of gewoon eens afstemmen met gelijkgezinden.

C. WELKE AFSPRAKEN ZIJN ER BIJ JULLIE THUIS OVER GAMEN?

Invulling hangt van groep af.

4.2 STOPLICHTENSPEL GAMEN

In de vormingsmap AKKGW wordt op p. 43-44 het stoplichtenspel toegelicht. Je kan een aantal game-thema's in het spel integreren. Als je het spel niet kent, bekijk je zeker eerst de speluitleg in de vormingsmap.

4.2.1 HOE LANG MAG MIJN KIND GAMEN?

ZIJN ER BIJ JULLIE THUIS REGELS (ROOD) OF AFSPRAKEN (ORANJE) OVER **DE HOEVEELHEID TIJD** DIE JE KIND MAG SPENDEREN AAN GAMEN OF HELEMAAL NIET?(GROEN)

Er zijn geen officiële richtlijnen over het aantal uren gamen of computertijd. Vanuit pedagogische hoek worden wel een aantal adviezen of richtlijnen gegeven over het aantal uren **'schermtijd'** (tv, computer, tablets, consoles).

Stichting Mijn Kind Online (Nederland) raadt aan:

- 8 - 10 jaar: maximaal 1 à 1½ uur beeldschermtijd per dag
- 10 - 12 jaar: maximaal 2 uur beeldschermtijd per dag
- 12 jaar en ouder: maximaal 3 uur beeldschermtijd per dag

11% van de jonge spelers (12-15) ervaart wel eens problemen door het gamen. Problemen kunnen ontstaan doordat men te veel tijd doorbrengt in de gamewereld en daardoor andere zaken verwaarloost. **Hoeveel tijd 'te veel' is,** wordt voor een stuk ook bepaald door de context: 2 uur gamen per dag kan al te veel zijn voor een 13-jarige die pas om 5 uur thuiskomt, nog moet eten, zijn huiswerk maken en op tijd moet gaan slapen omdat hij 's morgens vroeg de bus moet halen. Misschien gaat hij dan vlug vlug zijn huiswerk maken om toch nog die paar uurtjes te kunnen gamen. Problematisch kan ook zijn dat hij de sportclub verwaarloost om zo meer tijd te hebben om te gamen. Of in plaats van te praten over een slechte dag op school, vlucht hij weg in de wereld van een game om zich terug goed te voelen. (Voor meer info over 'problematisch gamen', zie bijlage 8, FAQ 4.)

REGELS:

Ouders kunnen **jonge kinderen** zeker en vast elke dag een korte tijd laten televisie kijken, gamen of computeren. Maar ouders moeten hierin van kleins af aan ook grenzen aangeven: naast gamen moet er ook tijd zijn voor spelen met vrienden (iets anders dan computerspelletjes), sport, andere hobby's, gezinsactiviteiten, … Als ouders hierin consequent zijn, zullen kinderen accepteren dat er elke dag maar een bepaalde tijd 'schermtijd' is. Op die manier leren ze een zekere regelmaat en variatie in hun tijdbesteding brengen. Dat kan voorkomen dat ze alleen maar meer en langer willen gamen, tv-kijken of surfen.

AFSPRAKEN:

Met **oudere kinderen** wordt het best onderhandeld over het aantal uur schermtijd/gamen. Men kan zich de vraag stellen hoeveel uur ontspanning er maximaal kan zijn op een schooldag, in het weekend of tijdens een vakantie. Een dag heeft 24 uur, waarbij men rekening moet houden met tijd voor slapen, eten, school/werk, real life hobby's, gezinsactiviteiten, … Belangrijk hierbij is de zorg voor een gezonde balans qua tijdsinvestering tussen gamen en andere activiteiten. Als deze balans er niet meer is, ontstaan er problemen. Help hen hun tijd in te delen, leer hoe ze zichzelf kunnen belonen met iets leuks als hun schoolwerk gedaan is.

4.2.2 WANNEER MAG MIJN KIND SPELEN?

ZIJN ER BIJ JULLIE THUIS REGELS (ROOD) OF AFSPRAKEN (ORANJE) OVER **HET TIJDSTIP WAAROP** JE KIND MAG GAMEN OF HELEMAAL NIET?(GROEN)

Bepaal vooraf wanneer er gespeeld mag worden. Bijvoorbeeld na het huiswerk (first things first), of niet vlak voor het slapen gaan. Door de aanwezige adrenaline zal het inslapen immers niet goed lukken. De aanmaak van melatonine wordt verhinderd door het LED-licht in het scherm. En melatonine heb je nodig om goed in te slapen. Daarom kan je best 2 uur voor het slapengaan geen beeldscherm gebruiken. Je hersens zullen anders nog actief zijn 3 tot 4 uur nadat je in slaap valt.

Spreek een dagelijkse tijdslimiet af. Maar vergeet ook niet een 'overgangsmoment' af te spreken. Het is immers zo dat de adrenaline na het spel nog fel doorwerkt. Daardoor kan een kind niet onmiddellijk rustig aan tafel zitten of slapen.

Denk eraan dat je een nieuw spel best niet geeft net voor de examens. Als het spel nog nieuw is, zijn jongeren er immers langer en meer mee bezig.

4.2.3 WELKE GAMES MAG MIJN KIND SPELEN?

ZIJN ER BIJ JULLIE THUIS REGELS (ROOD) OF AFSPRAKEN (ORANJE) OVER **WELKE GAMES** JE KIND MAG SPELEN? OF HELEMAAL NIET?(GROEN)

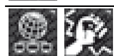
Bespreek met je kind welke games er mogen gespeeld worden. Als je een game verbiedt, leg dan ook uit waarom je dat doet.

Bij het zoeken naar games die geschikt zijn voor een bepaalde leeftijd kan het classificatiesystem PEGI (Pan European Game Indicator) een hulp zijn. (Zie bijlage 9. FAQ 5 voor een overzicht van de PEGI-items.) Betrek de PEGI-informatie in een gesprek met je kind over het kiezen van games.

Het hebben van veel games is niet per se een meerwaarde. Leer je kinderen keuzes te maken. Blijf praten over gamen en toon interesse in het spel. Wat vindt hij of zij zo leuk aan dit spel? Wat moet hij precies doen in het spel? Wat vindt hij lastig? Ook bij oudere kinderen blijft het belangrijk te begrijpen wat ze aan het doen zijn, waarom ze dat zo leuk vinden en hoe dat alle besef van tijd kan doen vergeten.

Vb. PEGI bij League of Legends:

12



League of Legends

France Télécom DC / GOA

De inhoud van dit spel is alleen geschikt voor personen van 12 jaar en ouder.

Het bevat: Levensecht geweld jegens niet-menselijk ogende personages - Niet-levensecht geweld jegens menselijke personages

Bij dit spel is sprake van interactie met andere spelers ONLINE

Platform: **PC**

Genre: **RPG**

Releasedatum: **2009-10-30**

4.2.4 WAAR MAG MIJN KIND SPELEN?

ZIJN ER BIJ JULLIE THUIS REGELS (ROOD) OF AFSPRAKEN (ORANJE) OVER **DE PLAATSEN WAAR** JE KIND MAG GAMEN? OF HELEMAAL NIET?(GROEN)

Hou computer en spelconsole in de huiskamer. Ook andere toestellen zoals draagbare spelcomputer, smartphone en tablet kunnen een vast plaatsje krijgen in de woonkamer. Op die manier kan je beter volgen waar je kind mee bezig is, en misschien zelfs een keer meespelen. Je kan ook afspreken met je kind dat smartphones beneden aan de trap blijven liggen eens het slaaptijd is. Doe dat dan zelf natuurlijk ook.
Probeer er op die manier voor te zorgen dat een slaapkamer geen speelkamer wordt voor je kind.

5. TOEZICHT (MONITORING)

5.1 FILMPJE

BESCHRIJVING FILMPJE AKKGW GAMEN – 3 – TOEZICHT (MONITORING):

Moeder toont niet veel interesse in de game van Sam, er is geen sprake van monitoring.

VRAGEN AAN OUDERS:

A. OP WELKE MANIER VOLGT DE MOEDER HAAR ZOON OP?
B. HOE HOU JIJ ZICHT OP HET GAMEN?
    B1: WAT IS HET FAVORIETE SPEL VAN JE KIND OP DIT MOMENT?
    B2: OVER WAT GAAT DAT SPEL? (DOEL, PLOT, KARAKTERS, …)

ANTWOORDEN

A. OP WELKE MANIER VOLGT DE MOEDER HAAR ZOON OP?

Sam komt niet meteen aan tafel en moeder dringt niet verder aan. Moeder lijkt niet op de hoogte te zijn van de game die Sam speelt. Ze heeft het over 'missies' in Clash of Clans terwijl hij 'matches' speelt in FIFA. Wanneer Sam haar corrigeert, gaat ze er verder niet op in. Ze lijkt niet benieuwd naar het nieuwe spel. Sam komt er daarbij mee weg te beweren dat een match in FIFA heel lang duurt en dat hij daardoor niet meteen kan komen eten.

Moeder lijkt gamen af te doen als iets 'onecht' door te zeggen 'en nu terug naar de echte wereld'. Wanneer Sam duidelijk blij is met een grote game-overwinning, vraagt ze niet welk succes hij dan wel heeft behaald. Dit was eigenlijk een goede aanleiding geweest om eens te polsen naar de gespeelde game.

Moeder doet wel een poging om een grens te stellen, zodat hij volgende keer meteen aan tafel zou komen. Maar omdat Sam nog zo in zijn winsteuforie zit, komt de boodschap niet aan. Sam gaat er niet op in en moeder laat het er ook bij.

Moeder en zoon lijken allebei heel andere dingen aan hun hoofd te hebben: Sam zit nog helemaal in zijn game wanneer hij aan tafel komt en moeder lijkt vooral met haar gedachten bij de maaltijd en haar tijdschrift.

Het is belangrijk om grenzen te stellen en die ook consequent op te volgen. Jongeren hebben eigenlijk wel graag dat je interesse toont in hun bezigheden. In games leren jongeren heel wat vaardigheden en doen ze heel wat succeservaringen op. Eigenlijk zou Sam in het filmpje daar wel in erkend willen worden. Net zoals hij misschien erkend zou worden in het goed scoren op een toets of een goal scoren in een real life voetbalmatch. Door erkenning en complimenten te geven, toon je betrokkenheid en kan je voorkomen dat je kind zich geïsoleerd voelt in zijn bezigheid.

B. HOE HOU JIJ ZICHT OP HET GAMEN?

Een positieve houding tegenover het spelen van games is de basis. Kinderen die weten dat hun ouders niet afwijzend staan tegenover games gaan ook gemakkelijker hierover praten. Bespreek met hen de inhoud van de games of speel met je kind samen. Bij oudere kinderen (14/15 jaar en ouder) zal dit misschien moeilijker lukken: ze willen vooral spelen met hun vrienden. Als ouder is het dan niet gemakkelijk of zelfs onmogelijk om nog zicht te blijven houden op de games.

Tracht dan vooral contact te houden met je kind, blijf praten over alle zaken waarvoor hij interesse heeft of die je jongere bezighouden.

Simulatie of *gameplay* op YouTube

Als je van je kind weinig los krijgt over de game, kan je ook zelf op zoek gaan naar een simulatie, demo of naar 'gameplay' op YouTube. Op die manier krijg je een idee van waar het spel om draait. En interesse tonen voor een spel kan een gesprek op gang brengen.

Naast weten welk spel je kind speelt, is het ook interessant te weten hoe het spel in elkaar zit. Een battle in League of Legends duurt bijvoorbeeld ongeveer 40 min. Je kan in het stellen van grenzen proberen rekening te houden met spel-specifieke aspecten. Zoals de moeder in Filmpje 1 - Communicatie: 'nog een half uur spelen en niets nieuws beginnen'.

Een demo opzoeken via YouTube, is ook een goede tip voor wanneer je kind een nieuw spel wil kopen. Ga eerst wat op onderzoek uit online, om te bekijken of het spel inhoudelijk ok is voor jou. Check bijvoorbeeld de PEGI-symbolen. Voor andere tips over het aankopen van een nieuw spel, zie Bijlage 9, FAQ's 8 en 9.

Speel zelf eens

In plaats van een *gameplay* op te zoeken, kan je ook eens zelf aan de slag gaan met de favoriete game van zoon of dochter. Zorg er wel voor dat je een nieuwe account aanmaakt om de resultaten van je kind niet om zeep te helpen. Je kan natuurlijk nooit alles van het spel weten, daar is veel tijd voor nodig. Maar dat hoeft ook helemaal niet. Een beetje *feeling* kan je al een stap op weg zetten en je doen ervaren welk spelplezier dit kan opleveren.

Je kan ook een game met of tegen je kind spelen. Vooral jonge kinderen houden ervan het spelplezier te delen met hun mama of papa.

Sociale contacten

Over 'met wie' je kind in de online games in contact komt, heb je geen controle. Je kan er wel naar vragen. Vraag een keer waarom het zo leuk was deze keer en wie er dan wel online was vandaag, waardoor het nog extra leuk was.

Stimuleer je kinderen daarnaast om plannen te maken met vrienden (real life vrienden), en ze uit te nodigen (om ook andere activiteiten samen te doen dan gamen). Betrek kinderen zoveel mogelijk in leuke dingen of huishoudelijke activiteiten die je samen kan doen.

Praten over games en toezicht houden zijn hier de twee sleutelbegrippen. Toezicht houden betekent dat je zicht hebt op welke games je kind speelt en hoelang er gespeeld wordt. Leer kinderen om zich op diverse wijzen te ontspannen, plezier te maken met anderen en vooral sociale contacten/vriendschappen in real life te ontwikkelen.

6. AFRONDING

De rode draad doorheen deze vorming, kan worden samengevat in 3 kernaspecten:

- **Positief** staan tegenover gamen
- **Samen** met je kind gamen beleven
- **Ouders** zijn een belangrijke partij in het leren verantwoord omgaan met gamen

6.1 EVALUATIEMETHODIEK

Vraag aan de deelnemers wat ze vonden van de vorming. De deelnemers positioneren zich vervolgens in de kamer, de ene muur is zeer positief, de muur aan de andere kant staat voor heel negatief. De ruimte van de kamer fungeert als continuüm. Bevraag de posities van de ouders.
Je kan dezelfde methodiek gebruiken bij de vraag ‘ik heb iets bijgeleerd op deze vorming’. Ouders positioneren zich in de kamer naargelang ze volledig akkoord, dan wel niet akkoord zijn. Bevraag vervolgens welke tip of inzicht ze mee naar huis nemen na deze vorming.

BIJLAGE 8.
FAQ'S 'GAMEN'

1. WORD JE VAN HET SPELEN VAN GEWELDSPELLETJES OOK IN HET ECHTE LEVEN GEWELDDADIG?

Er zijn al heel wat onderzoeken aan dit onderwerp besteed, maar de resultaten zijn niet eenduidig. Eén van de conclusies is dat een bepaalde (kleine) groep jongeren, jongens met een gebrekkige gewetensontwikkeling (weinig of geen gevoelens van schaamte of schuld als ze anderen iets aandoen) die zich slecht kunnen beheersen en die zich slecht kunnen inleven in anderen, inderdaad gemakkelijker zelf agressief worden van het veel spelen van gewelddadige games. Er is een heel kleine groep kwetsbare individuen, voor wie in samenspel met andere factoren, het spelen van geweldspelletjes ook gevolgen heeft voor hun gedrag buiten de game. Voor de anderen (de grootste groep jongeren) is het een onschadelijke uitlaatklep voor hun emoties (zoals woede en angst, emoties die ze in het dagelijks leven moeten beheersen).

Toch blijft het sterk aangeraden om strikt aan de leeftijdsclassificatie en symbolen (PEGI) die op games staan vast te houden. Zo voorkom je dat jonge kinderen games spelen die te gewelddadig zijn voor hun leeftijd. Kinderen kunnen zo ondergedompeld worden in de game dat ze op dat moment het geweld ook als realiteit ervaren.

2. WANNEER MOET IK ME ZORGEN MAKEN OVER HET GAMEN VAN MIJN KIND?

Een belangrijke graadmeter is of je kind nog voldoende bezig is met (offline) sociale contacten. Heeft je kind nog vriendschappen buiten de computer? Zijn er nog activiteiten met vrienden buiten het gamen?

Het gamen op zichzelf is niet slecht, maar er eenzijdig mee bezig zijn wel. Zonder andere activiteiten doet je kind zichzelf te kort: het doet geen andere ervaringen op, geen mogelijkheid om andere talenten te ontdekken en te ontwikkelen. De identiteitsontwikkeling verloopt eenzijdig in de fantasiewereld van games.

Vrijwel ieder kind gaat bij een nieuwe game door een periode waarbij het spel dagelijks gespeeld wordt. Er is daarom geen reden om meteen in paniek te raken als een kind tijdelijk verzot is op een bepaalde game. Na het eerste enthousiasme moet de game een plaats krijgen naast andere vrijetijdsactiviteiten, zoals spelen met leeftijdsgenoten (in real life), hobby en sport.

Andere signalen van problematisch gamegedrag: zie vraag 3 over 'overmatig gamen'

3. WAARAAN KAN IK MERKEN DAT MIJN ZOON OF DOCHTER OVERMATIG GAMET?

Overmatig gamegedrag wordt soms gekenmerkt door bepaalde fasen van teveel gamen, afgewisseld met perioden waarin minder of niet wordt gespeeld. Maar als zoon of dochter constant teveel gamet is het belangrijk om dit strikter op te volgen.

Dit is niet gemakkelijk. Als jongeren veel gamen kunnen ze dit vaak lang verbergen. Jongeren zijn immers voor huiswerkopdrachten meer en meer afhankelijk van computers en internet. Ook een deel van hun sociaal leven verloopt via allerhande sociale netwerksites.

Het is belangrijk er alert voor te blijven dat het speelgedrag niet uit de hand loopt en om tijdig in te grijpen als meerdere van onderstaande signalen zich voordoen:

- Sociale contacten (offline) en hobby's verwaarlozen.

- Slecht humeur zolang er niet gegamed kan worden.
- Extra prikkelbaar als de computer of spelconsole niet beschikbaar is.
- Zich meer en meer niet aan afspraken over gamen kunnen houden ('s avonds laat spelen of extra vroeg opstaan om te spelen).
- Huiswerk of taak vlug afmaken om te kunnen spelen.
- Verminderen van schoolresultaten.
- Weinig of geen behoefte aan sociale activiteiten.
- Bijna alle vrije tijd wordt besteed aan het spelen van games.
- Als men zich verveelt geen andere activiteiten zoeken die men leuk vindt, maar automatisch gaan gamen.
- Slaperig zijn overdag of klagen over vermoeidheid.

4. WAT IS PROBLEMATISCH GAMEN?

11,5 %[10] van de jonge spelers (12-15 jaar, VAD leerlingenbevraging 2013-2014) ervaart wel eens problemen door het gamen. Maar veel gamen of er gepassioneerd mee bezig zijn betekent niet automatisch dat men 'verslaafd' is aan het gamen. We willen zeker voorzichtig met deze term omgaan, als het over 'gamen' gaat. Er bestaat op dit moment geen officiële diagnose voor gameverslaving. Tot zo lang er geen goed onderbouwde wetenschappelijke criteria of definities zijn, hanteren we zoveel mogelijk de term 'problematisch gamen'. En binnen deze term heb je ook nuances van licht tot ernstig problematisch.

Ernstig problematisch betekent dat men zware gevolgen ondervindt door het vele gamen: de speler heeft geen controle meer over zijn gamegedrag (minder gamen lukt niet); er zijn geen vrienden of andere sociale contacten buiten de games; gamen wordt gebruikt als vlucht uit de werkelijkheid; men voelt zich slecht als men niet kan gaan gamen; men verwaarloost zijn gezondheid, studies, werk; men heeft geen interesses meer buiten het gamen. Studies hebben uitgewezen dat ernstig problematische spelers vaak te kampen hebben met psychosociale problemen zoals depressieve gevoelens, sociale angst (moeite met het aangaan van sociale contacten), eenzaamheid, weinig zelfvertrouwen in de echte wereld.

De overgrote meerderheid van de spelers gamet niet problematisch.

5. IS HET BELANGRIJK OM REKENING TE HOUDEN MET DE SYMBOLEN EN LEEFTIJDSCATEGORIEËN DIE STAAN OP GAMES BIJ DE AANKOOP ERVAN?

Bij het zoeken naar games die geschikt zijn voor een bepaalde leeftijd kan het classificatiesysteem PEGI (Pan European Game Information) een hulp zijn. De PEGI-symbolen staan op de verpakking van een game.

Op de voorkant wordt de leeftijdsindicatie gegeven. Er zijn vijf leeftijdscategorieën: 3+, 7+, 12+, 16+ en 18+. Op de achterkant staan icoontjes voor mogelijk ongewenste inhoud en of het spel online kan gespeeld worden.

Uiteraard wil de leeftijdsaanduiding niet per definitie zeggen dat de game geschikt is voor je kind. De leeftijdsaanduiding slaat hier niet op de vaardigheid en ontwikkeling van het kind (dit is wel het geval bij de klassieke gezelschapsspelen). Bij games gaat de leeftijdsaanduiding over de bescherming van de minderjarige tegen geweld (verbaal, fysiek, seksueel), ongewenste beelden en taal.

---

[10] Noot 11,5 % = afkappingsscore 2,99 tot 5 bij verkorte VAT

Het ene kind is het andere niet en sommige mensen verschillen ook van mening over wat wel of niet gepast is voor welke leeftijd**. Het is belangrijk dat opvoeders actief in de gaten houden wat voor games het kind speelt en hoe het daarop reageert.**
Van heel wat spelen vind je ook gameplay of trailers op www.youtube.com. Het is nuttig om vooraf te kijken wat voor spel het is. Op die manier kan je een indruk krijgen van het spel.

Symbool	*Betekenis*
	***Grof taalgebruik**. De game bevat scheldwoorden en/of beledigend taalgebruik.*
	***Discriminatie**. De game bevat uitingen van en/of zet aan tot discriminatie.*
	***Drugs**. De game toont en/of refereert naar drugs- en/of alcoholgebruik.*
	***Angst**. Spel(elementen) kunnen beangstigend zijn voor jonge kinderen.*
	***Gokken**. Game dat casino/gokspelen bevat, aanmoedigt en/of uitlegt.*
	***Seks**. De game bevat seks en/of seksuele toespelingen.*
	***Geweld**. De game bevat uitingen van geweld.*
	***Online**. De game kan online worden gespeeld.*

Bron: www.cjsm.vlaanderen.be/gaming/index.shtml

6. HOEVEEL JONGEREN GAMEN EN WELKE GAMES SPELEN ZE?

Het spelen van games is zeer populair bij jongeren. Vooral jongens spenderen beduidend meer tijd aan games.

VAD-LEERLINGENBEVRAGING

Uit de cijfers van de leerlingenbevraging (VAD-leerlingenbevraging 2013-2014) blijkt dat van de **12- tot 18-jarigen**:

- maar liefst 80,4% gamede in de week voordat de bevraging bij hen werd afgenomen.
- 60,3% maximum 7 uur gamede.
- 20,1% meer dan 7 uur spendeerde aan gamen.
- 9,9% een score behaalt die wijst op mogelijks problematisch gamegedrag.

Als we kijken naar de cijfers voor de groep **12- tot 15-jarigen**, zien we dat:

- 96,1 % ooit een game gespeeld heeft (jongens: 98, 1 %; meisjes: 95,1 %).
- jongens van die leeftijd gemiddeld 8 uur en 26 min per week gamen; en meisjes gemiddeld 2 uur en 46 min.
- 11,5 % wel eens problemen ervaart door het gamen.

APESTAARTJAREN

Uit het **onderzoeksrapport Apestaartjaren** 5.0 (2014), door Mediaraven, Linc en in samenwerking met UGent, blijkt dat bij heel wat jongeren een gametoestel thuis aanwezig is: Bij jongeren van **12 tot 18 jaar** heeft 73,5 % een mobiele gameconsole en 75,5 % een vaste gameconsole thuis.

Gamen bij 9-12 jaar

- 96,4 % van de kinderen geeft aan soms games te spelen
- In de week voorafgaand aan het onderzoek speelden kinderen zowel alleen, dus zonder andere spelers (82,1 %), als samen met andere spelers (56,9%) een game.
- Een derde van de kinderen gamet ook samen met papa of mama
- 93,7 % heeft een mobiele of vaste gameconsole in huis (playstation, gameboy, Wii, PSP, Nintendo DS, …)

Games bij 12-18 jaar

- Jongeren gamen gemiddeld 10 uur per week.
- Jongens gamen gemiddeld net geen 14 uur per week.
- Meisjes gamen gemiddeld net iets minder dan 6 uur.

Populairste games bij 12-18 jaar

- Jongens: Grand Theft Auto, Call of Duty, FIFA, Minecraft, Assassin's Creed
- Meisjes: Candy Crush, Subway Surfers, Temple Run, The Sims, Pou

Populairste game apps op smartphone/tablets bij:

- 9-12 jaar: smartphone: Flappy Bird, Subway Surfers, Clash of Clans / idem voor tablets
- 12-18 jaar: smartphone: Subway Surfers, Candy Crush, Pou / Tablets: subway Surfers, Clash of Clans, Candy Crush

7. WELKE VERSCHILLENDE SOORTEN GAMES BESTAAN ER?

Er zijn verschillende genres binnen de games. Net zoals je bij films verschillende types hebt (zoals avonturen-, horror-, spionage-, gevechtsfilms, thrillers, …) kun je games ook onderverdelen in avonturengames, vecht- en schietgames, simulatiegames, sportgames, puzzelgames, role playing games, strategiegames. Sommige games zijn een combinatie van genres. Bij een game kan bijvoorbeeld het avontuur centraal staan, maar tegelijkertijd kan je er ook één of meerdere rollen (avatars) in opnemen.

Je kan games op verschillende 'apparaten' spelen.

1. Games op smartphones en tablets: Clash of clans, Candy Crush, Pou, Temple Run, Flappy Bird, Subway Surfers
2. Games via webbrowser: spelletjes.nl, funnygames.be/nl, happygames.be, spele.be
3. Games via spelconsoles (mobiele en vaste): Grand Theft Auto (GTA), Call of Duty, FIFA, Far Cry
4. Games via PC (internet): League of Legends, Dota 2, Counterstrike, World of tanks, Team fortress 2, Trackmania

Noot: online games die je met meerdere spelers over de hele wereld 24 u op 24 kan spelen worden gezien als meest riskant om 'verslaafd' aan te raken. Deze spelen zijn 'onuitspeelbaar'. De gamer moet veel spelen om er beter in te worden (vaardigheden opdoen) en om verder te geraken. De speler moet ook zoveel mogelijk aanwezig zijn in het spel om met andere spelers afspraken te maken, om bijvoorbeeld een bepaalde opdracht uit te voeren. Voorbeelden: World of Warcraft, Everquest, League of Legends, Dota2, World of Tanks, Runescape.

8. WAAROP LETTEN BIJ AANKOOP VAN GAMES?

Bron: Mediawijs gamen. Gaminggids voor begeleiders van kinderen en jongeren. Een publicatie van Mediawijs.be, 2014)

- Op welk toestel kan de game gespeeld worden?
  Consoles zoals Sony Playstation, Microsoft Xbox, Nintendo Wii. Draagbare spelcomputers zoals Nintendo DS, PC. Tablets of smartphone.
- Lees een beschrijving of recensie van het spel. Komt de inhoud van het spel overeen met de interesses van mijn kind?
- Is de game inhoudelijk niet te moeilijk voor mijn kind?
- Sluit de game voldoende aan bij de ontwikkelingsfase van mijn kind (bevat het bijvoorbeeld angstaanjagende elementen)? Wat is de leeftijdsclassificatie van het spel?
- Indien het spel via een webshop gekocht wordt: is de game speelbaar in mijn geografische regio?
  De meeste games voor consoles hebben een regiocode. Ze zijn dus slechts speelbaar in een afgebakende geografische regio. Een spel dat je in Japan of de Verenigde Staten koopt, zal dus mogelijk niet op een Europese spelconsole werken. De meeste spellen voor gameconsoles zoals die van Nintendo, Sony en Microsoft zijn voorzien van een regiobeperking. Maar niet alle spellen en niet alle consoles hebben een geografische beperking. Je controleert best altijd de handleiding van het toestel en spel voordat je overgaat tot een aankoop in het buitenland of op het internet.
- Is het spel na aankoop volledig gratis te spelen? Hoeveel kosten mogelijke uitbreidingen of in-game elementen van het spel? Zijn er abonnementsformules verbonden aan de game?

9. ZIJN ER NOG BIJKOMENDE KOSTEN MET HET SPELEN VAN DE GAME VERBONDEN?

Bron: Mediawijs gamen. Gaminggids voor begeleiders van kinderen en jongeren. Een publicatie van Mediawijs.be, 2014)

Extra accessoires:
Zelfs nadat je een game in de winkel hebt gekocht, kan het zijn dat je na de aankoop nog extra uitgaven doet om het spel ten volle te kunnen beleven. Voor sommige racegames kan je, bijvoorbeeld, een bijkomend stuurwiel voor de console kopen. Sommige games werken ook niet zonder bepaalde accessoires, maar dat staat dan duidelijk aangegeven op de verpakking van het spel zelf.

Uitbreidingspakketten:
Sommige games bieden naast de basisversie van het spel uitbreidingspakketten te koop aan. Deze omvatten bijvoorbeeld bijkomende spelniveaus of hele nieuwe werelden. De populaire game ‘The Sims 3’ bood bijvoorbeeld elf uitbreidingspakketten die apart aangekocht moesten worden. Andere voorbeelden van games met uitbreidingspakketten: Battlefield 3, Guild Wars 2, Payday 2, Mortal Combat X.

In-app aankopen en in-game goods:
Daarnaast worden er, zowel op het internet, op sociaalnetwerksites als bij mobiele apps in de zogenaamde ‘app stores’, verschillende gratis spellen aangeboden. Vele van de games op Facebook en in de ‘app-stores’ volgen, net zoals vele ‘kids communities’ (websites die erg op traditionele sociaalnetwerksites lijken, maar zich richten op jonge kinderen, bv. goSupermodel, Panfu) een freemium model. Het is in principe gratis (‘free’) om de games te spelen, maar men moet extra (‘premium’) credits met echt geld kopen om, bijvoorbeeld, het spel zonder reclame te kunnen spelen, om meer levels te hebben of om sneller vooruitgang te boeken in het spel. Ook kan je met het geld ‘in-game producten’ aankopen. Meestal gaat het om kleine aankopen zoals een extra wapen of een extra level. Een voorbeeld hiervan is Clash of Clans waarin je bijvoorbeeld edelstenen kunt verdienen of

kopen om je dorp uit te bouwen en te versterken. In dat geval worden door betaling in het spel je winkansen fors verhoogd. Een ander voorbeeld hiervan is de game League of Legends.
Betalen kan doorgaans per SMS, (prepaid)kredietkaart, online betaaldiensten zoals PayPal en kraskaarten die je in de winkel koopt. Wie niet betaalt, kan het spel gratis spelen, maar moet soms een tijdje wachten voor hij verder kan spelen. Kinderen en jongeren worden aangemoedigd om met hun zakgeld extra spelmogelijkheden aan te kopen.

Betalen in een virtuele wereld zonder echt geld te gebruiken kan voor kinderen of jongeren misschien niet aanvoelen als met echt geld betalen. Daarom is het als ouder belangrijk om kinderen hiervan bewust te maken in het kader van de financiële opvoeding van je kind. Samen met je kind kan je nagaan dat de betalingen voor virtuele producten wel degelijk met echt geld gebeuren. Overloop samen met hen hoeveel zakgeld ze kwijt zijn als ze een virtueel product kopen en reken voor hoe lang ze moeten sparen voor een bepaald lidmaatschap of bepaalde virtuele producten.
Mijn Kind Online (Nederlands kenniscentrum over jeugd en media), heeft een uitgebreid rapport samengesteld over websites die kinderen en jongeren laten betalen voor virtuele spullen. Het rapport ‘Pas op je portemonnee’ is te vinden op:
http://www.mijnkindonline.nl/publicaties/onderzoeksrapporten/pas-op-je-portemonnee

10. WAT MAAKT EEN GAME ZO AANTREKKELIJK[11]

Gamen is spannend. Gameontwikkelaars weten dat ze de games best zo ontwikkelen dat mensen blijven spelen. Ze streven ernaar dat gamers zo veel en zo lang mogelijk met hun game aan de slag zijn. Wat maakt dat spelers zo gemotiveerd zijn om te gamen en veel minder of niet om bijvoorbeeld huiswerk te maken? Het antwoord is ‘flow’. Activiteiten in real life brengen mensen minder snel naar flow-beleving: ze vragen een langere opbouw naar flow of bieden er minder garantie op.

Het concept ‘flow’ werd bedacht door de psycholoog Mihaly Csikszentmihalya. Het verwijst naar een ervaring die je totaal in beslag neemt, waarmee je zo geconcentreerd bezig bent dat de tijd lijkt voorbij te vliegen en je helemaal niet bewust bent van wat er rondom je gebeurt. Zelfs honger, temperatuur en zelfgevoel gaan aan ons voorbij.
We ervaren flow wanneer onze vaardigheden perfect aansluiten op de uitdaging die we moeten aangaan. Als er een uitdaging is die voor ons te moeilijk is en we hebben de vaardigheden niet om die uit te voeren, dan is de kans groot dat we afhaken omdat we stress en onrust ervaren. Hetzelfde geldt als een taak/opdracht te gemakkelijk is, dan is de kans ook groot dat we na een tijdje ermee stoppen omdat de taak ons verveelt.
Andere kenmerken van een 'flow-ervaring’ zijn dat er directe feedback is over wat we aan het doen zijn, en dat we intrinsiek gemotiveerd zijn voor de activiteit. Het spelen op zich is belonend en de punten of andere winst zijn de kers op de taart.
Ook in real life kan je flow ervaren, denk bijvoorbeeld aan skiën: het vraagt je volledige aandacht of je valt. En er is onmiddellijke feedback/beloning in de vorm van niet vallen en van de berg afsuizen.

Het unieke aan games is dat naarmate de speler vordert in het spel en vaardigheden aanleert, het spel hierop automatisch inspeelt: je geraakt in een hoger level, je geraakt verder in het spel waar je nieuwe uitdagingen te wachten staan. Games zijn geprogrammeerd om in te spelen op de huidige vaardigheden van de speler. Wanneer de speler de vaardigheid nog niet heeft, biedt de game onmiddellijk de mogelijkheid om hierop te oefenen: op die manier zorgt de game ervoor dat de speler steeds op de door hem of haar hoogst bereikbare, meest uitdagende moeilijkheidsgraad speelt.

Gameontwikkelaars doen hun best om het spelen op zich, de spelervaring, zo aantrekkelijk mogelijk te maken door zoveel mogelijk je aandacht te trekken (zintuigen, tempo, dynamiek). Het is dus gemakkelijk om bij het spelen van een game flow te beleven.

[11] Uit Wegwijzer: Hulpverlening aan problematische gamers (VAD, 2014)

De intense ervaring en intrinsieke motivatie (flow) kan je ook bereiken in een real life-activiteit. Het is belangrijk dat gamers dit (terug) leren ontdekken en ervaren. Niet alle activiteiten hoeven voor een hoog fysiek/mentaal inspanningsniveau te zorgen om ervan te kunnen genieten, om erin op te gaan. Ook activiteiten met weinig uitdaging, 'saaie' activiteiten kunnen zich lonen. Elke activiteit kan een flow-ervaring bieden als je ze op de juiste manier aanvat. Het gaat je misschien niet meteen lukken van de eerste keer, maar vraagt volhouden en oefenen.

Specifiek voor jongeren geldt dat ze nog gevoeliger zijn voor de flow-toestand, dus voor hen is een game mogelijks nog aantrekkelijker. Het tienerbrein is erg gevoelig voor prikkels, wat maakt dat tieners een dankbaar publiek zijn voor game-ontwikkelaars. Het beloningscentrum van tienerhersenen reageert heftiger op beloning. De prefrontale cortex is nog in ontwikkeling en net die zone is verantwoordelijk voor zelfcontrole en emotie-regulatie. Omdat tieners snel reageren op impulsen, is het voor sommige tieners nog moeilijker om het eigen gamegedrag binnen de perken te houden of af te bouwen als het te veel is. Daarom kan het voor tieners nuttig zijn dat ouders hen helpen in bijvoorbeeld het opmaken van een planning om het evenwicht tussen gamen en andere bezigheden en taken te bewaken.

11. WAT ZIJN INTERESSANTE WEBSITES/MATERIALEN VOOR OUDERS?

Filmpjes:

Elders Play Grand Theft Auto V: https://www.youtube.com/watch?v=KHoOrFdgYR8

- ➔ Leuk om te tonen als je als tip meegeeft dat ouders best zelf eens een game uitproberen.

If books came after games: https://www.youtube.com/watch?v=lpet4TJi41A

- ➔ Leuk om de negatieve kanten van gamen te relativeren en de positieve kanten ervan inzien.

Gamen en mediaopvoeding:

http://www.druglijn.be/drugs-abc/gamen.aspx (info, FAQ)
http://www.druglijn.be/aan-de-slag/gamen.aspx (zelftest gamen -18)
http://www.ouders.nl/onderwerpen/media-en-mediaopvoeding
http://www.mediaopvoeding.nl/ (deskundigen beantwoorden vragen over kinderen en media o.a. gamen)
http://mijnkindonline.nl/ (over sociale media, gamen)
http://www.digidreumes.nl/ (info over jonge kinderen – van 2 tot 4 jaar – en digitale media voor begeleiders kinderopvang en ouders)
http://www.gameadviesopmaat.nl/ (zelftest gamen)
http://mediawijs.be/dossiers/dossier-gaming/mediawijs-gamen-gaminggids-voor-begeleiders-van-kinderen-en-jongeren (Gaminggids voor begeleiders van kinderen en jongeren)
www.klasse.be/ouders/wp-content/uploads/sites/2/2011/11/KVO144_KlikenPrint_schermtijd3.pdf
Klasse heeft een methodiek ontwikkeld voor ouders om afspraken te maken met hun kind over schermtijd. Deze methodiek kan zowel voor gamen als voor andere schermactiviteiten gebruikt worden.

Veiligheid online:

http://www.groeimee.be/veilig-internet (over veilig internetgebruik)
http://www.veiligonline.be/ (met opvoedingstips over o.a. veilig surfen, chatten, sociale netwerksites, cyberpesten)
www.clicksafe.be (over veilig internet voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten)

https://www.google.be/safetycenter/ (veiligheidstools, praktische tips)
www.ikbeslis.be (site van de Belgische Privacycommissie met info hoe privacy kan beschermd worden, online zowel als offline)
Child Focus geeft, in samenwerking met de Gezinsbond, informatiesessies over heel Vlaanderen rond het thema 'Onze Kinderen Veilig Online' en 'cyberpesten'.

Andere websites:

www.playpauzestop.be (tips voor een gezonde schermhouding met specifieke info voor ouders en met link naar 5 apps die het mediagebruik voor je kind begrenzen: http://mijnkindonline.nl/artikelen/5-apps-die-het-mediagebruik-van-je-kind-begrenzen)

Shutdown (gratis) Uitschakelen pc (sluimerstand, afmelden, ...)
http://www.bandisoft.com/shutdown8/nl/

Ouderlijk toezicht (Windows en MAC)
Versie voor Windows: http://windows.microsoft.com/nl-be/windows/what-can-control-parental-controls#1TC=windows-7
Versie voor MAC: https://support.apple.com/kb/PH11471?viewlocale=nl_NL&locale=nl_NL

Materialen gamen:

Mijn kind en gamen. De meest gestelde vragen | folder – brochure: http://www.vad.be/materiaal/foldersflyers/mijn-kind-en-gamen-de-meest-gestelde-vragen.aspx

Drugs ABC - Gamen | dossier – rapport:
http://www.vad.be/materiaal/dossiers/drugs_abc_gamen.aspx

Vlucht naar Avatar | lespakket voor leerlingen van de derde graad lager onderwijs: http://www.vad.be/materiaal/lespakketten/vlucht_naar_avatar.aspx

Mediawijs maakte een brochure voor ouders over gamen: "Let the games begin: Gids voor ouders over gamen" (http://mediawijs.be/dossiers/let-games-begin-gids-voor-ouders-over-gamen). De brochure is geschikt voor ouders van kinderen tussen 6 en 18 jaar en geeft duidelijk antwoord op heel wat game-vragen. Je kan de brochures bestellen via deze link: http://mediawijs.be/formulier/bestelformulier-mediawijs-materiaal. Voor meer dan 10 exemplaren, stuur je aanvullend op dit bestelformulier een mailtje naar mediawijs@iminds.be.

BIJLAGE 9:
REFERENTIELIJST

Bakker, I., Blokland, G., & Wijnen, H. (2001). Samen delen: methodiekboek voor opvoedingsondersteuning in groepen. Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn/NIZW.

Bolier, L., & Cuijpers, P. (2000). Effectieve Verslavingspreventie. Op school, in het gezin en in de wijk. Utrecht: Trimbos-instituut.

Chassin, L., Presson, C.C., Rose, J., Sherman, S.J., Davis, M.J. & Gonzalez, J.L. (2005). Parenting style and smoking-specific parenting practices as predictors of adolescent smoking onset. Journal of Pediatric Psychology, 30(4), 333-344.

Choquet, M., Hassler, C., Morin, D., Falissard, B., & Chau N. (2007). Perceived parenting styles and tobacco, alcohol and cannabis use among French adolescents: gender and family structure differentials. Alcohol & alcoholism.

Cleveland, M., Feinberg, M., Greenberg, M. (2010). Protective families in high- and low-risk environments: implications for adolescent substance use. J Youth Adolescence

Crone, E., & Dahl, R. (2012). Understanding adolescence as a period of social-affective engagement and goal flexibility. Neuroscience, 13, 636-648.

Cuijpers, P. (2003). De Effecten van Preventieve Interventies Gericht Op Genotmiddelengebruik. Tijdschrift voor Geneeskunde, 147, 1305-1308

Daemen, C., Van der vorst, H., Engels, R. (2006). Opvoedingsstijlen, ouderlijk alcoholgebruik en alcoholgebruik van adolescenten: een longitudinale studie. Pedagogiek, 26(2), 192-208.

Delfos, M.F. (2000). Luister je wel naar míj? Gespreksvoering met kinderen tussen vier en twaalf jaar. Amsterdam: B.V. Uitgeverij SWP.

Delfos, M.F. (2005). Ik heb ook wat te vertellen! Communiceren met pubers en adolescenten. Amsterdam: B.V. Uitgeverij SWP.

De Leeuw, R.N.H., Scholte, R.H.J, Harakeh, Z., van Leeuwe, J.F.J & Engels, R.C.M.E. (2008). Parental smoking-specific communication, adolescents' smoking behavior and friendship selection. Youth adolescence, 37, 1229-1241.

Den Exter Blokland, E.A.W., Engels, R.C., Harakeh, Z., Hale, W.W. & Meeuws, W. (2009). If parents establish a No-Smoking Agreement with their offspring, does this prevent adolescents from smoking? Findings from three Dutch studies. Health education and behavior, 36(4), 759-776.

De Ridder, H. (2001). Jongeren, ouders en drugs. Antwerpen: Garant.

Griffin, K.W., & Botvin, G.J. (2010). Evidence-Based Interventions for Preventing Substance Use Disorders in Adolescents. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 19, 505-525.

Engels, R.C.M.E., & Willemsen, M. (2004). Communication about smoking in Dutch families: associations between anti-smoking socialization and adolescent smoking-related cognitions. Health Education Research, 19(3), 227-238.

Harakeh, Z., Scholte, R., Rutger, H., Engels, R. (2005). Parental rules and communication: their association with adolescent smoking. Addiction, 100, 862-870.

Harakeh, Z., Scholte, R., Vermulst, A., de Vries, H. & Engels, R.C.M.E. (2009). De relatie tussen het rookgedrag van ouders, hun opvoeding en het rookgedrag van hun adolescenten. Kind en adolescent, 30(4), 243-259.

Kiesner, J., Poulin, F., Dishion, T. (2010). Adolescent substance use with friends: moderating and mediating effects of parental monitoring and peer activity contexts. Wayne State University Press, 56(4): 529-556.

Klungers, J. & Van Dalen, W. (2004). Mag ik ook een glaasje: Handreikingen bij de opvoeding over alcohol. B.V. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Koning, I., Van den Eijnden, R., et al. (2010). Why target early adolescents and parents in alcohol prevention? The mediating effects of self-control, rules and attitudes about alcohol use. Addiction, 106, 538–546

Kumpfer, K.L., & Alvarado, R. (2003). Family-Strengthening Approaches for the Prevention of Youth Problem Behaviors. Am. Psychology, 58(6-7), 457-65

Kumpfer, K.L., Alvaro, R, & Whiteside, H.O. (2003). Family-Based Interventions for Substance Use and Misuse Prevention. Substance use y misuse, 38(11-13), 1759-1787.

Kumpfer, K., Johnson, J. (2007). Strengthening family interventions for the prevention of substance abuse in children of addicted parents. Adicciones, 11(1), 1 – 13.

Kumpfer, K., Smith, P., Summerhays, J.(2008) A wakeup call to the prevention field: are prevention programs for substance use effective for girls? Substance use & misuse, 43(8-9), 978-1001.
Luk, J.W., Farhat, T, et al. (2009). Parent-child Communication and Substance use Among Adolescents: Do Father and Mother Communication Play a Different Role For Sons and Daughters? Addictive Behavior, 35(5), 426-431.

Melis, S. (2013). VAD leerlingenbevraging. Syntheserapport schooljaar 2010-2011. Brussel: VAD.

Mendes, F.A., Relvas, P., Lourenço, M., Reccio, J.L., Pietralunga, S., Broyer, G., ... Stocco, P. (1999). Family relationships and primary prevention of drug use in early adolescence. Coimbra: IREFREA & European Commission.

Newman, K., Harrison, L., Dashiff, C., Davies, S. (2008). Relationships between parenting styles and risk behaviors in adolescent health: an integrative literature review. Rev Latino-am Enfermagem, 16(1), 142-50.

Otten, R., Engels, R.C.M.E. & van den Eijnden, R.J.J.M. (2007). General parenting, anti-smoking socialization and smoking onset. Health Education Research, 23(5), 859-869.

Otten, R., Harakeh, Z., Vermulst A.A., Van den Eijnden, R.J. & Engels, R.C. 2007. Frequency and quality of parental communication as antescedents of adolescent smoking cognitions and smoking onset. Psychology of Addictive Behaviors, 21(1), p. 1-12.

Petrie, J., Bunn, F., & Byrne, G. (2005). Parenting Programmes for Preventing Tobacco, Alcohol or Drugs Misuse in children <18: A Systematic Review. Health Education Research, 22(2), 177-191.

Ryan, S., Jorm, A., Kelly, C., Hart, L., Morgan, A., & and Lubman, D. (2011). Parenting Strategies for Reducing Adolscent Alcohol Use: A Delphi Consensus Study. BMC Public Health 2011, 11(13).

Ryan, S., Jorm, A., Lubman, D. (2010). Parenting factors associated with reduced adolescent alcohol use: a systematic review of longitudinal studies. Australian NZJ Psychiatry, 44, 774–83

Small, S., Huser, M. (2010). Family-based prevention programs. Encyclopedia of Adolescence, 10(1007/978), 1-4419-1695-2.

Van der Vorst, H., Burk, W., Engels, R. (2010). The role of parental alcohol-specific communication in early adolescents' alcohol use. Drug and alcohol dependence, 111(3).

Van der Vorst, H., Engels, R., Burk, W. (2010). Do parents and best friends influence the normative increase in adolescents' alcohol use at home and outside the home? Behavioral Science Institute, 71(1).

Van Reybrouck, T., & Van Hende, F. (2008). Mijn kind en drugs: antwoorden voor ouders. Uitgeverij Houtekiet.

Velleman, R., Templeton, L. & Copello, A. (2005). The role of the family in preventing and intervening with substance use and misuse: a comprehensive review of family interventions, with a focus on Young people. Drug and alcohol review, 24, 93–109.

Verdurmen, J., Smit, E., Van Dorsselaer, S., Monshouwer K., & Schulten, I. (2008). Ouders over alcohol-, roken- en drugspecifieke opvoeding 2007. Kerngegevens uit het peilstationsonderzoek ouders. Utrecht: Trimbos-Instituut.

Vet, R. & Van den Eijnden, R. (2007). Het gebruik van alcohol door jongeren en de rol van ouders: Resultaten van twee metingen. Rotterdam: IVO.